Кулинарная энциклопедия

том 9

Ж–И (Жинжинья – Исландская заправка)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В девятом томе энциклопедии вы сможете узнать: что за блюда «Искушение Янсона» и «Имам упал в обморок», как приготовить жюльен из курицы или грибов, о кулинарных традициях Индии и Ирландии, рецепты заварного теста и заварного крема, какой десерт стоит 25 тысяч долларов, всё об ирге, инжире, изюме и имбире, чем заменить экзотические продукты, что такое жинжинья и зейтиньяла, как сделать засахаренные цветы, что приготовить из индейки и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 9. Ж-И (Жинжинья – Исландская заправка)
  -
  - Ж
    - Жинжинья
    - Жир кулинарный
    - Жировая сетка
    - Жиры
    - Жуанвиль
    - Жур
      -
      - Жур по-домашнему
    - Жюльен
      -
      - Грибной жюльен
      - Куриный жюльен
  - З
    - Заварное тесто
      -
      - Заварные трубочки со сладким кремом
      - Заварные булочки с начинкой из тунца
    - Заварной крем
      -
      - Яблочный пирог с заварным кремом
    - Завиванец
      -
      - Завиванец из судака
      - Завиванец с маком
    - Зайчатина
      -
      - Жаркое из зайца

- Закваска
- Заколот
  -
  - Куриный заколот
- Закуска
  -
  - Помидоры черри с мини-моцареллой и базиликом
  - Малосольная сельдь с картофелем и луком
  - Мини-рёсти[1] с творожным кремом, лососем и спаржей
- Заливная щука
- Заливное
  -
  - Заливная рыба
  - Заливное из говядины
  - Заливной язык
- Залом
- Зальцбургский пудинг (нокерльн)
- Зама
  -
  - Зама из рыбы
  - Зама из курицы
- Замачивание
- Замена ингредиентов
- Замораживание (заморозка)
- Запекание
  -
  - Запечённый картофель с сыром и беконом
  - Запечённые помидоры с козьим сыром и тимьяном
- Запеканка
  -
  - Запеканка из картофеля
  - Запеканка украинская
- «Запечённая Аляска»
- Заправка
  -
  - Заправка из уксуса с горчицей
  - Заправка из йогурта и сливок с зеленью
  - Горчичная заправка
- Заправка птицы
- Засахаривание
  -

- Засахаренные цветы
- Засахаренные киви
- Засолка (засаливание)
  -
  - Солёные огурцы
  - Солёные помидоры
  - Ассорти из солений
- Затар (заатар)
- Затирка
  -
  - Затирка по-белорусски
- Захер
- Зейтиньяла
- Зелёное вино
- Зелёные овощи
- Зелёный лук
  -
  - Оладьи с зелёным луком и пряными травами
- Зелень
- Зельц
- Земай
- Земелах
- Земляника
  -
  - Земляничный джем
  - Кексы с земляникой
  - Ликёр из земляники
- Молочный коктейль с земляникой
- Земляничный томат
- Зира (кумин)
  -
  - Баннок
- Зирвак
- Зобная железа
  -
  - Зобная железа с пюре из цветной капусты
- Золото в кулинарии
- Зраза
  -
  - Зразы по-польски с грибами
  - «Ленивые» говяжьи зразы с хреном по-литовски
  - Зразы с перепелиным яйцом

- Зубатка
  -
  - Пирог с зубаткой
- Зубровка

И

- Иберико
- Иван-чай
- Игла поварская
- Игла шпиговальная
- Игристое вино
- Изюм
  -
  - Компот с изюмом и курагой
  - Печёные яблоки с изюмом, орехами и корицей
- Икра
  -
  - Икра баклажанная
- Имам баялды
- Имбирь
  -
  - Имбирный лимонад
  - Имбирное печенье
- Императорский омлет
- Инвентарь
- Индейка
  -
  - Холодец из индейки
  - Индейка с абрикосами
  - Филе индейки с ягодным соусом
- Индийская кухня
- Инжир
  -
  - Закуска из инжира с хамоном и козьим сыром
  - Салат с инжиром и сыром бри
  - Пудинг из инжира по-креольски
- Ирга
  -
  - Варенье из ирги
- Иримшик
- Ирландская кухня
- Ирландская уха
- Ирландское рагу

- Ирландский виски
- Искандер-кебаб
- «Искушение Янсона»
- Исландская заправка
    -
    - Сельдь по-исландски

- notes
    - 1
    - 2
    - 3

Кулинарная энциклопедия. Том 9. Ж-И (Жинжинья – Исландская заправка)

Руководитель проекта: Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина Завьялова*

Дизайн макета и вёрстка: *Светлана Туркина*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016

© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Ж

Жинжинья

(португальск. *ginjinha* – вишня)

Вишнёвая настойка ликёрного типа. Крепость напитка 20–30°, производится только в Португалии. Жинжинью делают практически в каждом регионе страны, и у каждого производителя свой рецепт. Как правило, местную португальскую вишню вымачивают в невыдержанном винном спирте, иногда вишню настаивают на бренди, коньяке или самогоне. Также в напиток добавляют корки цитрусовых, гвоздику, корицу и сахар. Об истории возникновения рецепта настойки исследователи спорят: по одной версии жиньжинью начали производить в монастыре Лиссабона, по другой настойка имеет более древние корни, так как напиток, похожий по составу, производили на территории современной Португалии ещё древние галлы.

Обычно жинжинью пьют в качестве дижестива, также её используют для производства шоколада и десертов.

Жир кулинарный

Смесь топлёного сала, растительного масла и иногда других пищевых добавок. Выделяют несколько видов кулинарного жира: для жарения, кулинарный и хлебопекарный. У кулинарного жира низкая температура плавления (60 °C). Химический состав кулинарного жира, как и вкусовые характеристики, зависит от используемого сырья. В кулинарии такой жир применяют для жарки и выпечки.

Жировая сетка

см. Сальник.

Жиры

Органические соединения, обязательный компонент правильного и сбалансированного питания. Жиры снабжают организм жизненно важными кислотами, которые необходимы для его нормального функционирования. Существуют разные группы жиров, каждая из которых отвечает за множество функций и свойств организма – от мыслительной деятельности до физической активности. Современная диетология утверждает, что для обеспечения организма достаточным количеством энергии количество жиров в нашем рационе должно быть не ниже 30 %, при этом при возрастании физической активности или в холодное время года потребность в жирах резко возрастает.

Жиры могут быть растительного или животного происхождения, при этом жиры в той или иной форме содержатся практически в любом продукте. Растительные жиры усваиваются быстрее и хуже насыщают, животные долго перевариваются, создавая чувство сытости, но при этом злоупотребление животным жиром чаще приводит к различным заболеваниям. Диетологи делят все жиры на полезные и вредные для организма. Полезные жиры – это полиненасыщенные и мононенасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в растительных маслах, а также в жирной рыбе и яичном желтке. К вредным жирам относятся полученные в результате переработки нефти (маргарины, спреды), жиры, подвергавшиеся длительному нагреву (пальмовое, кукурузное и кокосовое масло). Вредные жиры, в частности, содержатся в маргарине, майонезе, кулинарном жире и тех продуктах, в состав которых они входят.

Жуанвиль

Французский соус на основе традиционного рыбного белого соуса с добавлением ракового отвара и лимонного сока. Подаётся к рыбе и морепродуктам. Название получил от фамилии знатного французского рода: предположительно, на приёме у этого семейства в честь одного из французских королей ещё в Средневековье и был впервые приготовлен соус жуанвиль.

Время приготовления: 35 мин

1 маленькая луковица
1 лимон
3 ст. л. сливочного масла
200 мл рыбного бульона
1 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. сметаны
1 яичный желток
200 г ракового отвара

Калорийность: 91 ккал

• Лук очистить, мелко порубить. Из лимона отжать сок.

• В сотейнике растопить 1 ст. ложку сливочного масла, спассеровать на нём лук до прозрачности. Влить рыбный бульон, томить под крышкой на слабом огне 15 минут.

• В отдельной сковороде растопить 2 ст. ложки сливочного масла, добавить муку, обжаривать 2 минуты, постоянно помешивая. Переложить мучную массу в сотейник, постоянно помешивая, варить на слабом огне 4 минуты. Снять с огня.

• Сметану взбить с яичным желтком, приготовленную смесь добавить в соус. Поставить соус на огонь, довести до кипения, снять с огня.

• Раковый отвар смешать с лимонным соком. Сотейник поставить на водяную баню, постоянно помешивая, ввести смесь ракового отвара и лимонного сока. Готовить на водяной бане, постоянно помешивая, 5 минут.

• Снять соус с водяной бани, процедить. Перед подачей немного остудить, подавать тёплым.

Жур

1) В польской национальной кухне суп на основе заквашенной ржаной муки с добавлением колбасок, зелени и варёного яйца.

2) В белорусской кухне суп на основе настоя закисших овсяных хлопьев.

Жур по-домашнему

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин + закисание

200 г овсяных хлопьев
2,5 стакана воды
2 средние луковицы
150 г шпика
4 отварные картофелины
соль по вкусу

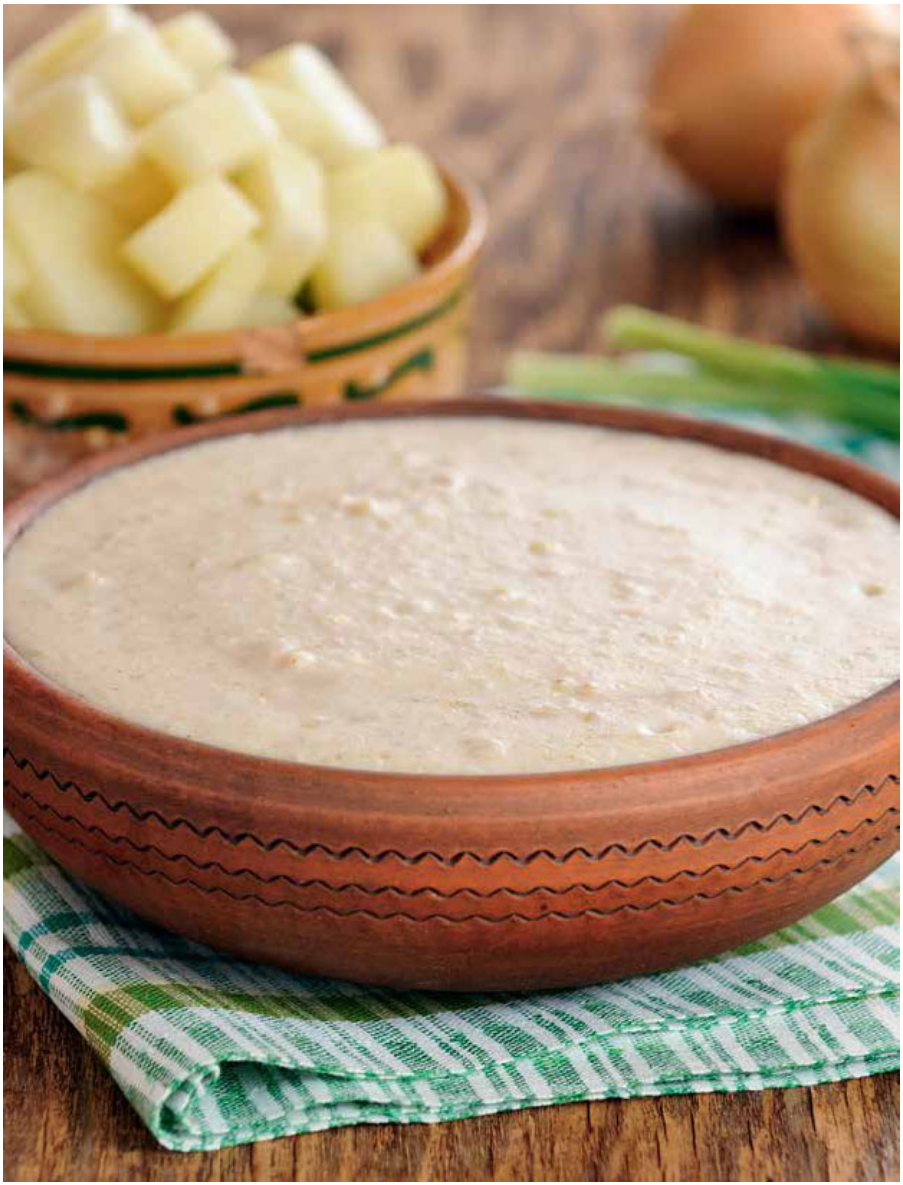
Калорийность: 108 ккал

• Овсяные хлопья измельчить в блендере или кофемолке, выложить в керамическую посуду, залить водой и оставить закисать при комнатной температуре на 10–15 часов, затем процедить.

• Лук очистить, мелко нарезать. Шпик нарезать небольшими кусочками, выложить в сковороду и вытопить жир. Добавить в сковороду лук, обжарить до золотистого цвета.

• Сцеженную из-под овсяной муки воду влить в кастрюлю, довести до кипения, посолить. Добавить в суп лук вместе с жиром со сковороды, варить в течение 2–3 минут до загустения.

• Картофель очистить, нарезать ломтиками. Подавать жур к столу горячим. Картофель подать отдельно.



Жюльен

1) Способ нарезки продуктов – *см. Нарезка.*

2) Горячая закуска. Куриное мясо, морепродукты, грибы или их смесь в сливочном или сметанном соусе под сырной корочкой. Обычно жюльен подают в специальной посуде – кокотнице или в волованах.

Грибной жюльен

На 2 порции
Время приготовления: 40 мин

200 г шампиньонов
4 ст. л. сливочного масла
2 ч. л. пшеничной муки
100 мл сливок 20 % жирности
50 г твёрдого сыра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 146 ккал

• Грибы обработать (не мыть!) и мелко порубить.

• В сковороде растопить сливочное масло, положить грибы, жарить на среднем огне 5 минут. Посолить, поперчить, добавить муку и сливки, перемешать, разложить по кокотницам.

• Сыр натереть на мелкой тёрке и посыпать им жюльен.

• Запечь жюльен в духовке при 180 °С в течение 25 минут. Подать горячим в кокотницах, обернув их ручки салфетками, чтобы не обжечься.

Куриный жюльен

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

500 г куриного филе
4 веточки укропа
100 г твёрдого сыра

2 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. пшеничной муки
200 г молока
соль и перец по вкусу

Калорийность: 122 ккал

• Куриное филе нарезать соломкой. Укроп промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой тёрке.

• В сковороде растопить сливочное масло, положить курицу, постоянно помешивая, обжарить на среднем огне в течение 10 минут.

• Муку развести в молоке, подсолить, поперчить, положить укроп, залить курицу, довести до кипения, варить 2–3 минуты.

• Разложить приготовленную массу в кокотницы, посыпать тёртым сыром. Запечь в духовке при 180 °С в течение 15 минут.

• Подать жюльен горячим в кокотницах, обернув их ручки салфетками, чтобы не обжечься.

3

Заварное тесто

Тесто, изготавливаемое по особенной технологии, когда вся мука, необходимая для приготовления изделия, или её часть заливается кипятком и запаривается (заваривается).

Время приготовления: 30 мин

140 г пшеничной муки
125 мл молока не ниже 3,5 % жирности
125 мл воды
0,5 ч. л. соли
0,5 ч. л. сахара
110 г сливочного масла
5 яиц

Калорийность: 229 ккал

Заварные трубочки со сладким кремом

На 8–10 шт.
Время приготовления: 1 час

700 г заварного теста
200 г сливочного масла
0,5 банки сгущёнки

Калорийность: 325 ккал

• Разогреть духовку до 200 °С. Застелить противень бумагой для выпечки. С помощью кулинарного шприца отсадить длинные колбаски из теста на достаточном расстоянии друг от друга.

• Выпекать 20 минут, затем уменьшить температуру до 160 °С и выпекать ещё 15 минут при закрытой дверце. Достать из духовки, полностью остудить.

• Приготовить крем. Размягчить сливочное масло, взбить его венчиком или миксером. Постепенно, продолжая взбивать, добавить сгущённое молоко. Взбивать до тех пор, пока крем не станет воздушным и однородным. С помощью кулинарного шприца начинить трубочки кремом.

• Муку просеять. Молоко и воду налить в кастрюлю, добавить соль и сахар, перемешать. Масло нарезать кубиками, выложить в кастрюлю, поставить на слабый огонь, дать маслу раствориться,

затем увеличить огонь и довести смесь до кипения.

• В кипящую смесь всыпать сразу всю муку, взбить тесто миксером, чтобы оно стало мягким. Взбивать ещё 2–3 минуты, пока тесто не начнет отставать от стенок. Сформировать из него большой шар.

• Снять кастрюлю с огня, тесто переложить в миску. Вмешать в тесто яйца строго по одному, постоянно взбивая. Готовое тесто должно иметь консистенцию очень густой сметаны.

Заварные булочки с начинкой из тунца

На 12 шт.
Время приготовления: 45 мин

700 г заварного теста
2 сваренных вкрутую яйца
1 банка консервированного тунца
2 ст. л. сметаны
по 1 ст. л. красной и чёрной икры летучей рыбы (по желанию)

Калорийность: 286 ккал

• Застелить противень бумагой для выпечки. Десертной ложкой выложить на противень небольшие шарики теста, располагая их на расстоянии примерно 3 см друг от друга.

• Выпекать при 200 °С в течение 20–25 минут.

• Когда булочки немного подрумянятся, уменьшить температуру до 160 °С и выпекать ещё 10 минут до готовности. Достать из духовки, остудить.

• Сваренные вкрутую яйца очистить, измельчить. Выложить в миску, добавить консервированный тунец, размять вилкой. Добавить сметану, хорошо взбить.

• У булочек срезать крышечки, наполнить приготовленной начинкой. Сверху выложить по ложечке икры (по желанию) и накрыть крышечками.

• Выложить закуску на блюдо, подавать к столу.

Заварной крем

Крем, приготовленный из молока, сливок, сахара и яиц. Отличительной особенностью заварного крема является то, что готовится он на огне, отсюда и название.

Время приготовления: 15 мин

2 яйца
4 ст. л. пшеничной муки или крахмала
100 г сахара
щепотка соли
500 мл молока
1 стручок ванили или 1 пакетик ванильного сахара
30 г сливочного масла

Калорийность: 211 ккал

• Разбить яйца в миску, добавить муку, сахар и соль. Взбить в однородную массу.

• Молоко влить в сотейник. Стручок ванили разрезать пополам, выскрести семена, положить в молоко. Довести молоко до кипения, снять с огня.

• Горячее молоко влить в яично-мучную смесь, хорошо взбить. Поместить посуду с кремом на средний огонь, варить, постоянно помешивая, пока крем не загустеет.

• Снять с огня, протереть через мелкое сито, чтобы избавиться от комков. В горячий крем добавить масло, хорошо перемешать.

• Накрыть посуду с кремом пищевой плёнкой, чтобы крем не заветрился при остывании, убрать в прохладное место. После этого крем можно использовать по назначению.

Яблочный пирог с заварным кремом

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

360 г пшеничной муки
0,5 ч. л. разрыхлителя
180 г сливочного масла

1 яйцо
150 г сахара
2 ст. л. сметаны
щепотка соли
2 крупных яблока
горячий заварной крем
сахарная пудра для присыпки

Калорийность: 261 ккал

• Муку просеять, добавить разрыхлитель. Масло нарезать кубиками, выложить в муку, перетереть руками в крошку. Влить яйцо, всыпать сахар, добавить сметану, соль и замесить тесто (оно должно получиться рыхлым и мягким). Скатать из него шар, убрать на 20 минут в холодильник.

• Яблоки помыть, очистить, нарезать дольками.

• Тесто достать из холодильника, разделить на две части, одна должна быть немного больше. Раскатать.

• Форму смазать маслом, выложить большую часть теста, сформировать бортики. Внутрь уложить яблоки, залить их заварным кремом. Накрыть второй частью теста. Залепить края пирога. Отправить в разогретую до 180 °С духовку на 40–50 минут.

• Достать пирог из духовки, остудить, посыпать сахарной пудрой, при желании дополнительно полить кремом.

Завиванец

1) Блюдо украинской кухни из мяса или рыбы.

Завиванец из судака

На 2 порции
Время приготовления: 50 мин

1 небольшой судак весом 400–500 г
2 яйца
1 пучок петрушки
1 средняя луковица
1,5 л воды
2 ст. л. уксуса 3 %
7–10 горошин чёрного перца
2–3 лавровых листа
1 ч. л. горчицы
0,25 ч. л. сахара
2 ст. л. растительного масла
2–3 маринованных белых гриба
1 солёный огурец
1 ст. л. сметаны
соль и перец по вкусу

Калорийность: 97 ккал

• Рыбу почистить, отрезать хвост и голову, хорошо помыть. Тушку разрезать пополам, удалить рёберные кости и позвоночник.

• Сварить вкрутую яйца. Очистить 1 яйцо, мелко порубить. Петрушку помыть, обсушить, мелко нарезать, смешать с яйцом. Добавить соль, перец, перемешать.

• На одну половину рыбного филе уложить смесь яйца с зеленью, накрыть второй половиной. Перевязать части филе кулинарной нитью, чтобы создать видимость целой рыбы.

• Очистить луковицу. Налить в кастрюлю воду, добавить 1 ст. ложку уксуса, луковицу, перец горошком и лавровый лист. Довести воду до кипения, положить рыбу, убавить огонь, варить 20–25 минут. Снять с огня, остудить в холодильнике.

• Приготовить соус: растереть желток второго яйца с горчицей, добавить соль и сахар, перемешать. Медленно помешивая, влить растительное масло, в конце добавить

оставшийся уксус. Грибы и солёный огурец нарезать мелкими кубиками, всыпать в соус, влить сметану и перемешать.

• Рыбу достать из бульона, удалить нить, нарезать на куски, выложить на блюдо, полить соусом, подавать к столу.

2) Традиционная украинская выпечка, которая готовится из теста, свёрнутого в несколько слоёв, разделённых начинкой. По сути, завиванец – это рулет, также аналогом завиванца можно назвать любимый многими яблочный штрудель. Выбор начинки достаточно разнообразен: это всевозможные джемы, фрукты, орехи и пр.

Завиванец с маком

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

150 г мака
1 стакан молока
1 стакан сахара
50 г сливочного масла
500 г сдобного дрожжевого или слоёного теста
яйцо для смазывания

Калорийность: 334 ккал

• Мак всыпать в кастрюлю, залить молоком, довести до кипения, проварить 2–3 минуты. Затем слить молоко. Добавить к маку сахар и масло, перемешать.

• Тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм. Поверх выложить маковую начинку, разровнять.

• Свернуть рулет. Яйцо немного взбить, смазать завиванец.

• Выложить завиванец на противень на бумагу для выпечки.

• Отправить в разогретую до 180 °С духовку на 40 минут. Немного остудить, подавать к столу.

Зайчатина

Мясо зайца. На Руси это мясо служило одним из основных украшений праздничного стола, существовало много блюд с зайчатиной. Из неё делали фарш, запекали в печи, тушили и жарили. Сегодня зайчатина популярна благодаря своим уникальным пищевым характеристикам. Нежирное, питательное мясо отлично подойдёт для тех, кто соблюдает диету или тщательно считает калории. В кулинарии особенно ценится мясо молодого зайца. Для того чтобы блюдо из зайчатины получилось более нежным, перед приготовлением мясо рекомендуется замочить в молочной сыворотке или слабом растворе уксуса на 10–12 часов.

Жаркое из зайца

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1 тушка зайца или кролика (до 700 г)
1 ст. л. сахара
2 ст. л. топлёного масла
5 картофелин
2 луковицы
2 моркови
0,5 ст. л. растительного масла
1 пучок петрушки и укропа
2 ст. л. сметаны
1 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. изюма
2 л бульона или воды
половина зелёного яблока
соль и перец по вкусу

Калорийность: 182 ккал

• Тушку зайца вымыть, разрубить на крупные куски. Натереть смесью из соли, сахара и перца. В сковороде разогреть топлёное масло, обжарить мясо до румяной корочки в течение 10–12 минут.

• Картофель, лук и морковь очистить, нарезать кружочками или дольками. Лук и морковь обжарить 7–10 минут на растительном масле, картофель обжарить на другой сковороде до

полуготовности.

• В глубокий сотейник уложить обжаренное мясо и половину моркови с луком. Зелень промыть, нарезать, добавить к мясу с овощами.

• Для соуса смешать сметану с томатной пастой. Добавить изюм, налить немного воды или бульона, посолить и поперчить по вкусу.

• Налить бульон в сотейник с мясом и овощами, накрыть крышкой, тушить 30–40 минут, пока мясо не станет мягким. При необходимости доливать воду или бульон. Яблоко помыть, очистить, нарезать ломтиками. Затем выложить поверх мяса оставшиеся овощи, положить ломтики яблока, залить соусом. Сотейник накрыть крышкой, поставить в разогретую до 180–200 °С духовку, запекать 40–45 минут до готовности.

Закваска

Смесь микроорганизмов, чаще всего бактериального происхождения, вызывающих брожение. Закваску используют для получения кисломолочных продуктов и сыров путём сквашивания молока, в производстве кваса и пива, а также хлеба и выпечки. Особенно полезной для организма человека считается молочнокислая закваска, поэтому употреблять продукты на её основе рекомендуется всем, кто желает надолго сохранить здоровье.

Заколот

1) В белорусской кухне заколотом называют любой мучнистый продукт, который добавляют в блюдо для придания ему более густой консистенции.

2) В украинской кухне заколот – аналог русского холодца или заливного.

Куриный заколот

На 4 порции
Время приготовления: 3 часа + охлаждение

1 курица (до 1 кг)
1,5 л воды
1 луковица
1 морковь
1 ст. л. корня петрушки
2–3 лавровых листа
100 г свежих белых грибов
20 г желатина (в гранулах)
0,5 стакана куриного бульона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 72 ккал

• Курицу помыть, разрубить на куски, положить в кастрюлю, залить холодной водой. Довести до кипения, затем уменьшить огонь до слабого и варить 2 часа, постоянно снимая жир и пену. Лук и морковь помыть, очистить. Положить в бульон за 1 час до окончания варки. Добавить корень петрушки, лавровый лист, соль и перец.

• Когда курица будет готова, достать её из бульона, немного остудить. Снять с курицы кожу, мясо отделить от костей, нарезать небольшими кусочками.

• Грибы вымыть, отварить отдельно в течение 15–20 минут, извлечь, мелко нарезать, выложить в куриный бульон.

• Желатин положить в миску, залить 0,5 стакана куриного бульона. Когда желатин набухнет, перелить его в кастрюлю с бульоном, довести до кипения. Снять с огня, процедить.

• Мясо выложить в глубокие тарелки, добавить перец, залить готовым бульоном. Убрать в холодильник на 2–3 часа до застывания.

Закуска

Еда, которую подают перед основными блюдами, в начале обеда или ужина. В европейской кухне издавна существовала традиция предварять трапезу лёгкими, возбуждающими аппетит кушаньями и аперитивами – отсюда неразрывная связь закусок со спиртными напитками. Спектр закусок невероятно разнообразен. Они могут быть холодными и горячими (во втором случае от основных блюд их отличает малый размер порции и, как правило, отсутствие гарнира). В русской кухне традиционными закусками считаются солёные, мочёные и квашеные овощи и фрукты, чёрная и красная икра, шпроты, сельдь с луком и другая солёная или копчёная рыба, холодец, сырная или мясная нарезка, бутерброды и пирожки. Во многих средиземноморских странах существует обычай подавать к спиртным напиткам набор закусок, состоящий из маслин и оливок, местных сыров, рыбы и морепродуктов и т. д. – это греческие мезе, итальянские антипасти или испанские тапас.

См. также Антипасто, Брускетта, Канапе, Мезе, Тапас.

Помидоры черри с мини-моцареллой и базиликом

На 3 порции
Время приготовления: 15 мин

12 помидоров черри
12 шариков мини-моцареллы
0,5 пучка базилика
1 ч. л. оливкового масла

Калорийность: 240 ккал

• Помидоры снять с веточек, помыть, обсушить.
• Моцареллу извлечь из рассола, дать стечь жидкости.
• На деревянные шпажки нанизать попеременно помидоры и шарики моцареллы, уложить на блюдо, украсить листочками базилика.
• Перед подачей сбрызнуть оливковым маслом.

Малосольная сельдь с картофелем и луком

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

1 малосольная сельдь
1 луковица
1 ч. л. лимонного сока

1 ч. л. свекольного сока
4–5 картофелин
25 г сливочного масла
1 пучок зелени для украшения
3 ч. л. растительного масла
соль по вкусу

Калорийность: 145 ккал

• Рыбу помыть, очистить от внутренностей, удалить голову, хвост, плавники. По хребту разрезать тушку на две половины. Удалить кости и хребет. Филе нарезать небольшими кусками.

• Лук очистить, нарезать полукольцами. Положить его в миску, добавить лимонный и свекольный сок, слегка присолить и немного помять, чтобы он замариновался.

• Картофель очистить от кожуры, отварить целиком. Нарезать на толстые ломтики. В сковороде разогреть сливочное масло, поджарить картофель до румяной корочки, посолить по вкусу.

• Зелень промыть, мелко нарезать.

• На одну половину блюда уложить куски сельди, полить растительным маслом, на вторую – поджаренные ломтики картофеля, посыпать рубленой зеленью. Дополнить маринованным луком и подавать к столу.

Мини-рёсти [1] с творожным кремом, лососем и спаржей

На 10–12 порций
Время приготовления: 40 мин

10–12 ростков зелёной спаржи
лимонный сок

несколько веточек укропа
120 г творожного сыра
50 г жирных сливок
120 г филе слабосолёного или подкопчённого лосося
Для мини-рёсти
3 крупные картофелины
40 г пармезана или другого твёрдого сыра
щепотка сушёного тимьяна
щепотка луковой или чесночной соли
щепотка свежемолотого чёрного перца
1 ст. л. растительного масла

Калорийность: 210 ккал

• Приготовить мини-рёсти. Картофель очистить, промыть и натереть. Смешать в миске тёртый сыр с тимьяном, ароматной солью и перцем. Добавить тёртый картофель, хорошо перемешать. Влить масло, вновь хорошо вымешать картофельную смесь. Дать постоять 5 минут.

• Выложить небольшие порции картофельной смеси на смазанный маслом противень (по 1 ст. ложке), разровнять, чтобы лепёшки стали плоскими. Поместить в нагретую до 180 °C духовку и запекать до лёгкого подрумянивания (около 15 минут). Достать и слегка остудить, затем выложить на сервировочное блюдо.

• Отрезать верхние части ростков спаржи. Бланшировать их в подсоленной и подкисленной соком лимона воде 1 минуту, затем переложить в ледяную воду. Когда спаржа остынет, воду слить.

• Промыть и обсушить укроп, мелко нарубить. Смешать с творожным сыром и сливками. Чайной ложечкой или с помощью кондитерского мешка отсадить творожный крем на тёплые мини-рёсти.

• Выложить на творожный крем обёрнутые ломтиком лосося ростки спаржи и сразу подавать.

Заливная щука

Традиционное блюдо еврейской кухни. Обычно рыбные блюда принято подавать в субботу, когда евреи отмечают Шаббат.

На 4 порции
Время приготовления: 2,5 часа

1 небольшая щука
2 крупные моркови
1 средняя свёкла
2 крупные луковицы
соль по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Щуку помыть, выпотрошить, почистить. Отрезать голову, плавники и хвост, удалить жабры и позвоночник, крупно нарезать. Морковь, свёклу и лук почистить, нарезать крупными кружками. Голову, хвост, позвоночник и плавники сложить в кастрюлю, залить холодной водой.

• Довести бульон до кипения, затем уменьшить огонь до среднего, варить 25–30 минут. Снять бульон с огня, процедить.

• В широкую кастрюлю на дно уложить слой свёклы, сверху выложить половину рыбы, морковь, вторую половину рыбы и лук. Залить всё бульоном, чтобы он покрывал лук. Довести до кипения, добавить соль, варить на слабом огне 1,5–2 часа. При необходимости доливать воду до исходного уровня. Снять с огня, остудить.

• Отваренные овощи выложить на дно подготовленной формы, сверху положить куски рыбы, залить всё бульоном. Убрать на несколько часов в холодильник для застывания.

Заливное

Холодное блюдо, в котором куски мяса, рыбы или овощей заливают насыщенным бульоном и дают ему загустеть. Заливное обычно подают как закуску перед основными кушаньями. В русской кухне заливное является аналогом холодца или студня. Отличие состоит в том, что для заливного бульон должен обязательно быть прозрачным, а чтобы он загустел, в него часто добавляют желатин, в то время как для холодца и студня используются голяшки, уши, головы и другие части туши, содержащие природный желатин – из-за этого бульон получается мутным.

Заливная рыба

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

250 г филе судака или морского окуня
1 средняя морковь
0,5 луковицы
2 стакана воды
2–3 горошины чёрного перца
1 лавровый лист
10 г желатина
отварная морковь, 2–4 ломтика лимона и зелень для украшения
соль по вкусу

Калорийность: 79 ккал

• Филе рыбы помыть, нарезать на порционные куски, уложить в кастрюлю.

• Очистить морковь и лук, крупно нарезать, добавить к рыбе, залить водой. Добавить соль и перец, лавровый лист.

• Довести до кипения, после этого варить на среднем огне 7–10 минут.

• Снять с огня, рыбу выложить в отдельную посуду. Оставить немного моркови для украшения. Бульон процедить.

• Желатин замочить в 1 стакане бульона, подогреть на огне до полного растворения, долить оставшийся бульон, перемешать.

• Налить в форму для заливного немного бульона с желатином, убрать в холодильник для застывания.

• Когда желе схватится, положить на него куски рыбы, располагая их на некотором расстоянии друг от друга. Украсить отварной морковью, зеленью и ломтиками лимона. Влить оставшийся бульон. Убрать в холодильник для застывания.

• Перед подачей форму с заливным опустить на несколько минут в тёплую воду, затем перевернуть заливное на блюдо.

Заливное из говядины

На 10 порций
Время приготовления: 3–4 часа

10–15 г желатина
2 луковицы
1 морковь
2 яйца
1 кг мякоти говядины
1 лавровый лист
6–7 горошин чёрного перца
1 пучок петрушки
соль по вкусу

Калорийность: 99 ккал

• Залить желатин 1 стаканом холодной воды, дать ему набухнуть в течение 1 часа. Лук очистить, морковь помыть. Отварить морковь в кожуре до мягкости, очистить, нарезать кружочками. Яйца отварить, очистить, разрезать пополам.

• Мясо помыть, нарезать крупными кусками, положить в кастрюлю, залить 2–2,5 литрами воды. Довести до кипения, снять пену, добавить лук, лавровый лист, соль, перец. Уменьшить огонь до слабого, варить около 2 часов до готовности мяса. Бульон снять с огня, извлечь мясо, остудить. Если в мясе есть косточки, удалить их. Разрезать говядину на мелкие куски.

• Бульон процедить, подогреть, влить, помешивая, желатин, растворить его. Зелень помыть, обсушить.

• На блюдо уложить куски мяса, нарезанную морковь, половинки яиц. Украсить зеленью. Залить всё мясным бульоном, отправить в холодильник для застывания.

Заливной язык

На 6 порций
Время приготовления: 3 часа

1 говяжий язык весом до 1 кг
1 луковица
1 морковь

4–5 горошин чёрного перца
2 лавровых листа
1 ст. л. желатина
0,5 красного сладкого перца
несколько маслин и зелень для украшения
соль по вкусу

Калорийность: 116 ккал

• Язык помыть, положить в кастрюлю, залить водой. Луковицу очистить от шелухи, добавить к языку. Морковь очистить, тоже положить в кастрюлю. Добавить перец горошком и лавровый лист.

• Довести до кипения, посолить, уменьшить огонь до слабого и варить 2 часа под крышкой. В конце варки удалить из бульона лук и морковь.

• Готовый язык поместить под струю холодной воды, после чего шкурка легко снимется. Очищенный язык нарезать вдоль на ломтики толщиной 5 мм.

• Бульон охладить, процедить. Желатин залить 1 стаканом бульона, дать ему набухнуть. Набухший желатин залить 4 стаканами тёплого бульона, перемешать, остудить.

• Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать ломтиками. Маслины нарезать кружочками.

• На дно формы налить немного бульона, дать ему застыть в холодильнике. Сверху уложить кусочки языка, разложить вокруг ломтики сладкого перца и маслины, украсить зеленью. Залить бульоном с желатином. Убрать в холодильник для застывания.

Залом

Разновидность сельди, обитающая в Каспийском море. Другое название залома – «башенка» или «черноспинка». Залом отличается от других видов сельди особо крупным размером. Особи могут достигать 52 см в длину и весить до 2 кг. Мясо рыбы очень нежное, в нём содержится до 20 % жира, она хорошо просаливается. За отменные вкусовые качества залом прозвали «царской сельдью». В старину её покупали к праздникам, и стоила она немало. Солёный залом – вкуснейшая закуска, но, к сожалению, в наши дни довольно редкая.

Зальцбургский пудинг (нокерльн)

Один из традиционных десертов австрийской кухни, разновидность классического суфле. Название пудинга *Salzburger Nockerln* переводится как «Зальцбургские холмы». Согласно традиции, пудинг чаще всего делают «трёхглавым», символизируя те холмы, на которых стоит город Зальцбург.

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин

5 яичных белков
3 ст. л. сахарной пудры
1 ст. л. ванильного сахара
3 яичных желтка
1 ст. л. пшеничной муки
сливочное масло для смазывания формы
3 ст. л. ягодного соуса (клюквенного или брусничного)

Калорийность: 235 ккал

• Белки соединить с сахарной пудрой, взбить в густую пену. Готовность пены можно проверить следующим образом: если перевернуть миску, она должна держаться, а не падать с неё.

• Ванильный сахар соединить с желтками, немного взбить венчиком. Аккуратно ввести желтки в белковую массу, добавить муку, ещё раз взбить.

• Для выпечки пудинга понадобится продолговатая форма. Смазать форму маслом, на дно выложить ягодный соус, затем суфле. Выкладывать так, чтобы получились 3–4 пика. Отправить на 15 минут в разогретую до 200 °C духовку. До готовности пудинга открывать дверцу духовки нельзя. Извлечь из духовки, посыпать сахарной пудрой. Немного остудить и подавать к столу.

Зама

Молдавский суп, в который обязательно добавляется квас из отрубей, придающий ему кисловатый вкус.

Зама из рыбы

На 3 порции
Время приготовления: 45 мин

600–700 г белой рыбы (трески, хека и т. п.)
4 средние картофелины
2 крупные луковицы
2 средние моркови
щепотка сушёного любистока
квас из пшеничных отрубей по вкусу
соль по вкусу

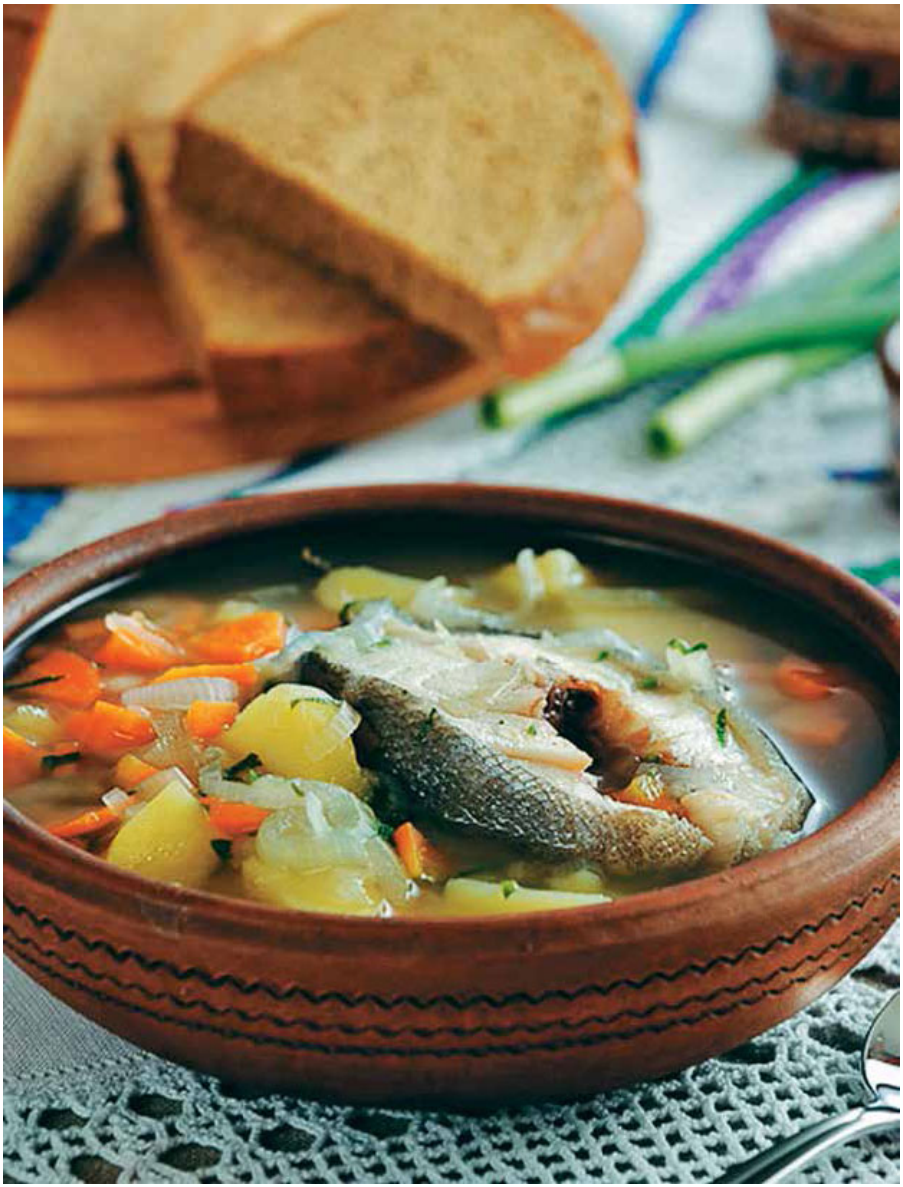
Калорийность: 49 ккал

• Рыбное филе нарезать на средние куски, уложить в кастрюлю. Налить воды так, чтобы она на 2–3 см покрывала куски рыбы. Довести до кипения, затем варить на слабом огне 10–15 минут.

• Картофель, лук и морковь очистить. Картофель и морковь нарезать небольшими ломтиками, лук – полукольцами.

• Выложить овощи в кастрюлю, добавить любисток. Варить 20 минут, в конце добавить квас по вкусу, посолить, довести заму до кипения, снять с огня.

• Подавать суп горячим.



Зама из курицы

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

1 курица весом до 1 кг
2,5 л воды
2 средние моркови
1 крупная луковица

1 ст. л. тёртого корня петрушки
1 ст. л. тёртого корня сельдерея
1 ст. л. тёртого корня пастернака
2–3 лавровых листа
1 стакан кваса из пшеничных отрубей
300 г домашней лапши
0,5 пучка петрушки
0,5 пучка укропа
0,5 пучка зелени сельдерея
соль и чёрный перец горошком по вкусу

Калорийность: 78 ккал

• Курицу помыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену. Затем убавить огонь до слабого.

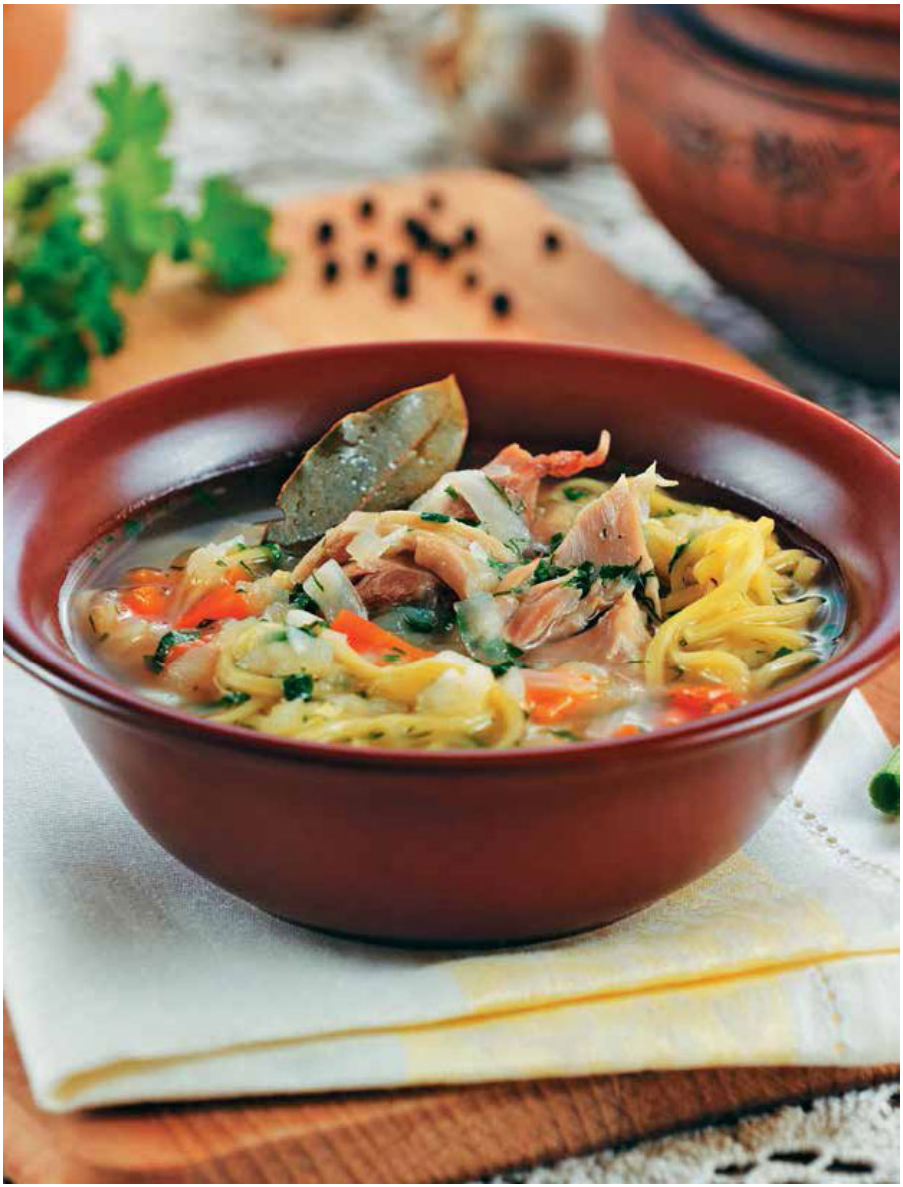
• Очистить морковь и лук, положить в бульон, добавить коренья, лавровый лист и перец горошком, посолить. Варить на слабом огне 45 минут до готовности курицы.

• Курицу и овощи достать из бульона, влить квас, довести до кипения, убавить огонь.

• Овощи мелко нарезать, положить в бульон вместе с лапшой, посолить, варить 15 минут.

• Зелень промыть, мелко нарезать.

• Курицу разрезать на небольшие куски, разложить по порционным тарелкам, разлить заму, украсить зеленью, подавать к столу.



Замачивание

Процесс, во время которого продукты заливают водой или другой жидкостью и оставляют на некоторое время, чтобы изменить их свойства. Замачивание свежих грибов позволяет избавиться от содержащихся в них токсинов, а сухих – вернуть им мягкость. Замачивание круп или бобовых перед приготовлением позволяет сократить время их варки.

Полезные советы

• При замачивании дроблёного гороха его достаточно залить кипятком и дать остыть.

• Целый сухой горох замачивают на 8–12 часов.

• Любой сорт фасоли рекомендуется замачивать примерно на 8 часов.

• При замачивании фасоли из неё вымываются олигосахариды, вызывающие газообразование и осложняющие процесс пищеварения. Поэтому воду, в которой замачивалась фасоль, следует слить, и варить фасоль в свежей воде.

• Нут (бараний горох) рекомендуется замачивать перед варкой минимум на 4 часа.

• Если замачивать крупы перед варкой на несколько часов в тёплой воде с добавлением небольшого количества лимонного сока или йогурта, содержащиеся в них питательные вещества будут гораздо лучше усваиваться организмом.

• Больше всех других круп нуждаются в замачивании овёс и овсяные хлопья, рис, пшено, гречневая и перловая крупа.

• Сухие грибы рекомендуется замачивать в молоке – так их вкус станет более насыщенным.

• При приготовлении фарша для котлет хлеб следует замачивать в воде, а не в молоке (которое лишает котлеты сочности и делает их жёсткими).

Замена ингредиентов

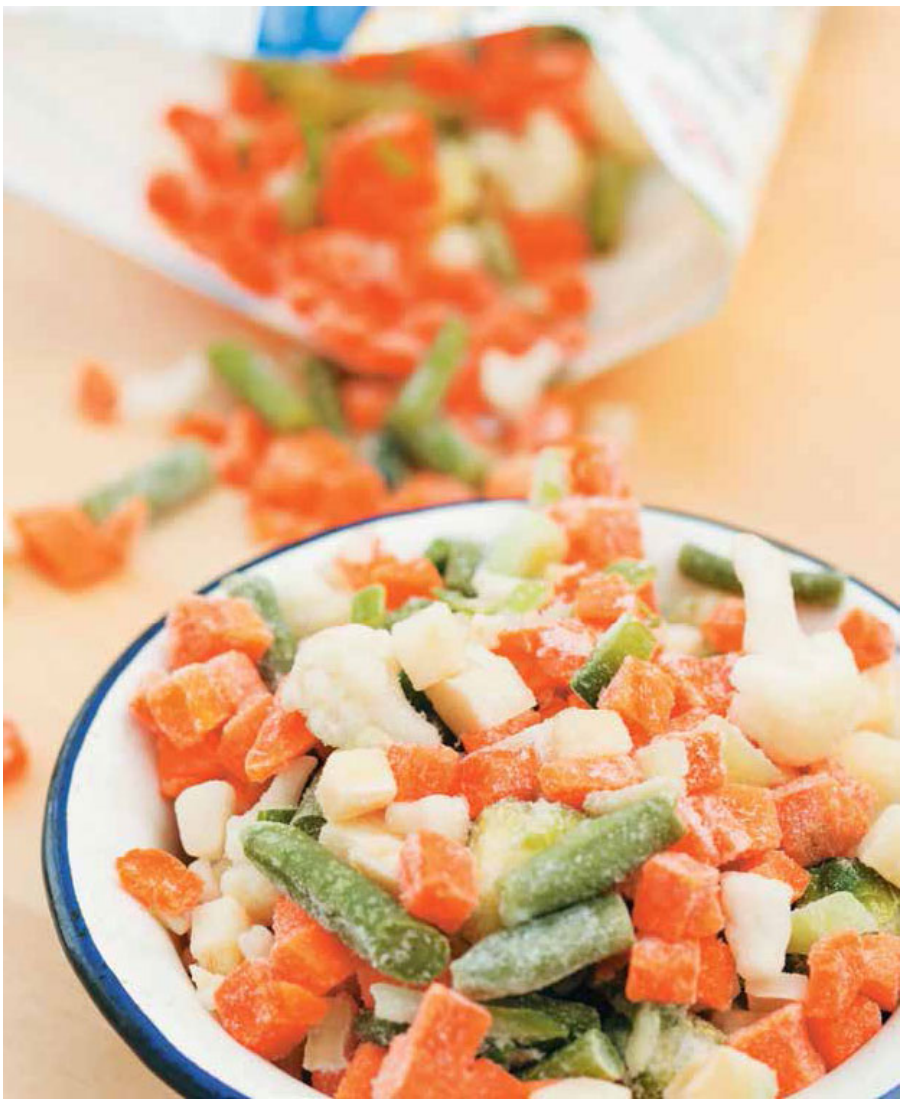
Часто начинающие и даже опытные кулинары не берутся за приготовление того или иного экзотического блюда только потому, что в его состав входят труднодоступные ингредиенты. Многие из них вполне можно заменить традиционными для нашей кухни продуктами. Однако следует помнить, что заменяющие ингредиенты могут довольно значительно отличаться по вкусу, поэтому не следует ожидать, что вкус готового блюда на все сто процентов будет соответствовать оригинальному (особенно это касается экзотических блюд азиатской кухни, в которые добавляются специи со специфическими ароматами).

Продукт	Аналог
Агар-агар (100 г)	Желатин (250 г)
Арахисовое масло	Любое рафинированное растительное масло
Бальзамический уксус	Красный винный уксус или соус наршараб
Брокколи	Цветная капуста
Ваниль	Ванилин или ванильный сахар
Горгонзола	Любой сыр с голубой плесенью
Грибы шиитаке	Свежие или сушёные лесные грибы
Дижонская горчица	Любая неострая горчица
Каперсы	Маринованные корнишоны
Кешью	Миндаль или грецкий орех
Кленовый сироп	Жидкий мёд или сироп из тростникового сахара
Крем-фреш	Густая и жирная некислая сметана
Кукурузный крахмал	Любой другой крахмал

Лайм (сок, цедра)	Лимон (сок, цедра)
Лемонграсс	Мелисса (лимонная мята)
Листья кафрского лайма	Цедра лайма
Лук-порей	Не жгучий репчатый лук
Лук-шалот	Не жгучий репчатый лук
Маскарпоне	Мягкий жирный творог или смесь жирного творога и сливок в пропорции 1:1
Моцарелла	Сулугуни
Орегано	Майоран
Пармезан	Твёрдый сыр, например, алтайский
Патока	Коричневый сахар, прогретый с мёдом, в пропорции 5:1
Пахта	Кефир
Радиккьо	Любой другой листовой салат
Рикотта	Обезжиренный некислый творог
Ром	Коньяк, водка
Рыбный соус	Соевый соус
Соус ворчестер	Соевый соус
Табаско	Любой острый перечный соус
Тесто фило	Тонко раскатанное слоёное тесто
Тортилья	Тонкий армянский лаваш
Фета	Брынза
Чоризо	Охотничьи колбаски или полукопчёная колбаса
Шафран	В несладких блюдах – куркума, в сладких исключить
Шнитт-лук	Зелёный лук
Эндивий	Молодые листья одуванчика

Замораживание (заморозка)

Процесс искусственного охлаждения продуктов до температуры ниже 0 °С. Замораживание используется в кулинарии для того, чтобы обеспечить длительное хранение продуктов. Если замораживание производится с соблюдением всех требований, в продуктах сохраняется максимальное количество полезных веществ, поэтому оно считается одним из лучших вариантов хранения. Таким способом можно обеспечить себя витаминами на весь холодный период года, заморозив летом достаточно свежих овощей и фруктов.



Заморозка мяса, птицы и рыбы. Заморозке подлежит только свежее мясо. Мыть его перед этим не следует. Если кусок крупный, его целесообразно разрезать на небольшие порции, поскольку при многократном размораживании мясо теряет более половины полезных свойств. То же касается птицы и рыбы.

Заморозка овощей. Некоторые овощи, например, цветную капусту, кабачки, баклажаны, зелёную фасоль необходимо бланшировать перед заморозкой. Затем их следует остудить, разрезать и разложить по пакетам. Пакеты поместить в морозильную камеру для быстрой заморозки. Овощи, которые не нуждаются в предварительной подготовке, моют, подсушивают, при необходимости разрезают на части, раскладывают в подготовленные пакеты и помещают в морозильную камеру.

Заморозка фруктов и ягод. Фрукты и ягоды замораживают в свежем виде. Целыми замораживают чернику, вишню, смородину, рябину. У абрикосов перед заморозкой нужно удалить косточку. Малину, ежевику, землянику и клубнику рекомендуется пропустить через мясорубку и заморозить пюре в небольших пакетиках. Для того чтобы заморозить ягоды целиком, их нужно разложить на сухой поверхности, поместить в морозилку, а когда они замёрзнут, разложить по пакетам и убрать в морозилку на хранение.

Заморозка зелени. Замораживать можно практически любую зелень. Перед этим её следует промыть в миске с водой, чтобы удалить песчинки. После этого зелень нужно обсушить и разложить по пакетам. Можно замораживать нарезанную зелень, поскольку свежую траву удобнее резать, чем размороженную. Желательно раскладывать зелень по пакетам небольшими порциями, чтобы не размораживать лишнее.

Заморозка хлеба. Свежий хлеб, будучи замороженным, а затем разогретым в духовке, ничем не отличается от свежеиспечённого.

Запекание

Один из основных и самых древних способов кулинарной обработки продуктов. Приготовление продукта происходит исключительно за счёт воздействия на него горячего воздуха. Запекание бывает открытым, закрытым и кратким. В первом случае продукт помещается над огнём, во втором он кладётся в специальную посуду либо заворачивается в фольгу или кулинарный рукав. При кратком запекании практически готовый продукт кладут в открытую посуду для запекания только его верхней части. Запекание считается щадящим методом приготовления, позволяющим сохранить большее, чем при жарке, количество полезных веществ. Длительность и способ запекания зависят от выбранного продукта.

Запекание овощей. Перед запеканием овощи следует вымыть и обсушить. Очищать от кожицы не нужно. Запекание происходит открытым способом, раскладывать овощи лучше на специальной решётке. Крупные плоды рекомендуется разрезать на несколько частей. Солить после приготовления. Для запекания овощей в среднем требуется от 20 до 40 минут.

Запекание рыбы. Рекомендуется запекать рыбу целиком. Её следует вымыть, почистить, намазать крупной солью. Если рыба мороженая, размораживать её не нужно. Запекают рыбу открытым

способом, перевернув её во время приготовления один раз на другую сторону. Обычно требуется 20–40 минут для приготовления 1 кг рыбы при температуре 200–220 °С.

Запекание мяса и дичи. Лучше всего запекать мясо закрытым способом, чтобы оно хорошо пропеклось по всей толщине куска. Перед этим его следует промыть, обсушить, приправить. Для запекания 1 кг мяса при температуре 200–220 °С потребуется от 1 до 2 часов и более, в зависимости от вида мяса.

Запечённый картофель с сыром и беконом

На 1 порцию
Время приготовления: 30 мин

1 крупная картофелина
2 ломтика бекона
30 г твёрдого сыра
зелень для украшения

Калорийность: 146 ккал

• Картофель помыть, обсушить, завернуть в фольгу и отправить в духовку на 25–30 минут.

• Бекон нарезать, поджарить на сковороде. Сыр натереть на мелкой тёрке.

• Картофель достать из духовки, удалить верхнюю часть, выложить кусочки поджаренного бекона, посыпать тёртым сыром. Отправить в духовку на несколько минут. Извлечь из духовки, немного остудить, украсить зеленью и подавать к столу.

Запечённые помидоры с козьим сыром и тимьяном

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

4 помидора
6 зубчиков чеснока
1 ст. л. оливкового масла

4 веточки тимьяна
200 г мягкого козьего сыра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 249 ккал

• Помидоры помыть, обсушить, разрезать пополам поперёк, выложить в форму для запекания разрезом вверх. Посолить, поперчить. Разложить вокруг зубчики чеснока, сбрызнуть оливковым маслом. Отправить на 30 минут в разогретую до 200 °С духовку.

• Достать помидоры из духовки, собрать чеснок (он должен стать мягким внутри). Выдавить чеснок из шелухи и растереть в ступке с 2 веточками тимьяна и солью. Выложить смесь на каждый помидор.

• Козий сыр нарезать на небольшие ломтики, уложить поверх чесночной смеси. Вернуть форму в духовку и запекать до тех пор, пока сыр не начнёт плавиться.

• Достать из духовки, немного остудить, украсить веточками тимьяна и подавать к столу.

Запеканка

1) Блюдо, которое готовят из измельчённых продуктов в печи или духовке. В составе любой запеканки есть связывающий элемент, например, яйцо, чтобы сделать консистенцию блюда однородной. Подготовленную смесь запекают в специальной открытой форме. Запеканку можно приготовить из разных продуктов, чаще всего для этого используют творог, картофель, мясной фарш и пр. Полагают, что впервые запеканки из творога начали готовить во Франции, откуда это блюдо распространилась по всему миру. В России готовить запеканки начали лишь в XVII веке, когда возникла мода на всё европейское, в том числе и кухню.

Запеканка из картофеля

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

500 г картофеля
0,5 стакана молока
1 яичный желток
4 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. маргарина
2 ст. л. сметаны
грибной или сметанный соус для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 167 ккал

• Картофель помыть, очистить, отварить. Размять толкушкой или протереть через сито. Выложить в миску.

• Подогреть молоко, влить его в миску с картофелем, посолить. Хорошо взбить, добавить яичный желток и 2 ст. ложки сливочного масла.

• Картофельную массу хорошо вымешать. Форму смазать маргарином, выложить картофельную массу, выровняв поверхность. Сверху смазать сметаной. Отправить в разогретую до 220–240 °С духовку, запекать 20 минут.

• Достать из духовки, разрезать на порционные куски, полить оставшимся растопленным маслом. Подавать с грибным или сметанным соусом.

2) Сладкий алкогольный напиток, настойка на пряностях.

Своё название получила потому, что в процессе приготовления «запекается» в печи.

«– После жаркого человек становится сыт и впадает в сладостное затмение, – продолжал секретарь. – В это время и телу хорошо, и на душе умилительно. Для услаждения можете выкушать рюмочки три запеканочки.

Председатель крякнул и перечеркнул лист.

– Я шестой лист порчу, – сказал он сердито. – Это бессовестно!

– Пишите, пишите, благодетель! – зашептал секретарь. – Я не буду! Я потихоньку. Я вам по совести, Степан Францыч, – продолжал он едва слышным шёпотом, – домашняя самоделковая запеканочка лучше всякого шампанского. После первой же рюмки всю вашу душу охватывает обоняние, этакий мираж, и кажется вам, что вы не в кресле у себя дома, а где-нибудь в Австралии, на каком-нибудь мягчайшем страусе…»

А. Чехов, «Сирена».

Запеканка украинская

Время приготовления: 4 суток

6 л очищенного спирта
50 г корицы в палочках
15 г гвоздики
20 г бадьяна

4 г мускатного цвета
2 крупнодроблёных мускатных ореха
1,2 л воды
600 г сахара
пресное тесто для обмазывания бутыли

• В подготовленную бутыль влить спирт, добавить все пряности.

• Бутыль плотно закупорить, обмотать чистой тканью, обмазать тестом, чтобы толщина слоя была не менее 4 пальцев.

• Оставить в слабо разогретой печи на 4 суток. Каждое утро доставать бутыль и тщательно взбалтывать. На четвёртый день слить, отфильтровать.

• Из воды и сахара сварить сироп. Добавить сироп к запеканке, перемешать и укупорить.

«Запечённая Аляска»

Десерт американской кухни. Представляет собой сочетание бисквита, холодного мороженого и подпечённой меренги. Впервые это блюдо появилось в 1876 году в одном из ресторанов Нью-Йорка. Сегодня «запечённая Аляска» является одним из самых популярных американских десертов.

На 6 порций
Время приготовления: 50 мин + заморозка

500 г мороженого трёх сортов (малиновое, крем-брюле, фисташковое)
4 яйца
250 г сахара
100 г пшеничной муки
80 г сливочного масла
0,5 пакетика разрыхлителя
щепотка соли

Калорийность: 290 ккал

• Миску со сферическим дном выстелить пищевой плёнкой с запасом по длине, выложить на неё мороженое слоями: сначала малиновое, затем крем-брюле, наконец, фисташковое, разравнивая каждый слой, убрать на 4 часа в морозилку.

• Белки яиц отделить от желтков. Взбить желтки со 100 г сахара, чтобы смесь стала густой и белой. Добавить муку, масло, разрыхлитель, перемешать.

• Разогреть духовку до 200 °С, перелить бисквитное тесто в круглую форму, выпекать 30 минут. Достать, остудить и убрать в холодильник.

• Приготовить меренгу: белки взбить в густую пену, постепенно добавить 150 г сахара и щепотку соли. Пена должна увеличиться в объёме в 3 раза, а на поверхности появятся плотные пики.

• Достать из холодильника корж. На корж перевернуть миску с мороженым, достать его, потянув за концы плёнки.

• Поверхность мороженого смазать меренгой, сформировав пики на поверхности.

• Поместить на 5 минут в хорошо разогретую духовку, чтобы слегка подрумянить поверхность (по возможности лучше подрумянить поверхность с помощью кулинарной горелки, чтобы

мороженое не подтаяло).

• Готовый десерт немедленно подавать к столу.

Заправка

Соус для салата, призванный создать уникальный вкус блюда, соединив между собой все ингредиенты, в него входящие. История заправок началась ещё в Древнем Египте, где салаты принято было заправлять смесью уксуса и растительного масла с добавлением специй. С тех пор появилось множество рецептов заправок, среди которых одной из самых популярных является французская заправка винегрет. Заправки можно разделить на два вида: к первому относятся соусы на основе растительного масла и уксуса, а ко второму – густые заправки, содержащие сливки, сметану, пахту или йогурт.

Заправка из уксуса с горчицей

Время приготовления: 20 мин

2 ст. л. белого или винного уксуса
1 ч. л. горчицы
6 ст. л. оливкового масла
соль и чёрный перец

Калорийность: 310 ккал

Заправка из йогурта и сливок с зеленью

Время приготовления: 10 мин

1 пучок зелени петрушки
1 пучок зелени укропа
1 средняя луковица
1 зубчик чеснока
100 г нежирного йогурта
150 г сливок
соль и белый молотый перец

Калорийность: 91 ккал

• В небольшой ёмкости смешать уксус с горчицей, добавить соль. Дать смеси настояться 10–15 минут.

• Тонкой струйкой влить оливковое масло, взбивая венчиком. Не следует взбивать слишком долго, чтобы соус не загустел.

• Добавить в заправку молотый перец по вкусу, заправить

салат.

• Зелень помыть, обсушить, мелко нарезать. Луковицу очистить, мелко нарезать, чеснок очистить, раздавить. Смешать лук и чеснок с зеленью.

• Смешать йогурт и сливки, добавить смесь зелени и чеснока, перемешать. Приправить соус перцем и солью. Чтобы заправка получилась однородной, можно взбить её в блендере.

Горчичная заправка

Время приготовления: 6 мин

2 ч. л. неострой горчицы
1 сырой яичный желток
2 ст. л. растительного или оливкового масла
4 ст. л. уксуса 3 %
сахар и соль по вкусу

Калорийность: 213 ккал

• Горчицу выложить в небольшую миску, влить желток, добавить по вкусу сахар и соль. Растереть до однородности и растворения сахара.

• Постоянно помешивая, тонкой струйкой влить растительное масло. Взбить до однородности.

• Развести соус уксусом, при желании процедить. Подавать к овощным салатам.

Заправка птицы

Способ подготовки тушки птицы перед кулинарной обработкой, при котором связываются между собой или заправляются ножки и крылышки, чтобы создать максимально компактную форму. Заправлять птицу необходимо для того, чтобы мясо готовилось равномерно, а впоследствии его легко можно было нарезать на порционные куски.

Тушки формуются различными способами, которые зависят от вида птицы и способа её приготовления. Самый распространённый и простой способ заправки курицы – «в кармашек»: для этого в нижней части тушки с обеих сторон брюшка делают разрезы («кармашки»), в которые вправляют ножки. Крылышки тушки подворачиваются за спинку.

Засахаривание

Способ заготовки, который заключается в замещении сока фруктов или ягод сахаром. Засахаривание – длительный процесс. Подготовленные таким образом фрукты хранят до года в сухом прохладном месте (но не в холодильнике) в коробке, между слоями нужно проложить пергамент. Засахаривают, как правило, фрукты с достаточно плотной мякотью – ананасы, апельсины, киви, лимоны и т. п. Возможно засахаривание ягод, при этом из косточковых (вишня, слива, черешня и т. д.) перед процедурой удаляют косточки. Засахаренные фрукты едят как самостоятельный десерт, используют для приготовления выпечки и украшения сладких блюд.

В русской кулинарной традиции засахариванием также называют смешивание целых или толчёных лесных ягод с большим количеством сахара. Также можно засахарить цветы (розы, анютины глазки, жасмин, тимьян, герань, календулу, лаванду и т. п.), их используют для украшения выпечки и приготовления травяного чая, пуншей и коктейлей.

Засахаренные цветы

Время приготовления: 1 сутки

1 яичный белок
10–12 цветков анютиных глазок
2 ст. л. сахарной пудры

Калорийность: 204 ккал

• Белок слегка взбить. С помощью тонкой кисточки покрыть белком всю поверхность цветка, с лицевой и изнаночной стороны. С помощью небольшого ситечка присыпать цветы сахарной пудрой со всех сторон.

• Разложить цветы на бумажной салфетке. Поместить в сухое прохладное место на сутки.

• Хранить цветы в герметично закрывающейся картонной коробке, простилая слои тонкими бумажными салфетками.

• Использовать для украшения десертов.

Засахаренные киви

Время приготовления: 1 неделя + высушивание

15 крупных киви
300 мл воды
625 г сахара

Калорийность: 125 ккал

• Киви очистить от кожицы, нарезать толстыми кружочками, разложить на противне.

• Соединить всю воду и 175 г сахара, довести до кипения, помешивая деревянной ложкой, дать сахару полностью раствориться. Полностью залить киви сиропом. Накрыть бумагой для выпечки, хорошо прижать и оставить на 24 часа в тёплом месте.

• Киви достать из сиропа, разложить на чистом противне. Сироп перелить в кастрюлю, добавить 50 г сахара, довести до кипения, помешивая деревянной ложкой. Киви вновь залить сиропом, накрыть пергаментом и оставить на 24 часа. Так повторять ещё 4 раза.

• Достать киви из сиропа, разложить на чистом противне. Сироп перелить в кастрюлю, всыпать 100 г сахара, довести до кипения, помешивая деревянной ложкой. Залить киви сиропом, накрыть пергаментом и оставить на 4 дня.

• Достать киви из сиропа, разложить на решётке и оставить на 30 дней для высушивания.

• Засахаренные ломтики выложить в коробку, проложив пергамент между слоями.

Засолка (засаливание)

Способ консервирования продуктов с использованием соли или солевых растворов высокой концентрации, так как соль препятствует развитию в продуктах бактерий и плесени. Таким образом готовят овощи, рыбу, мясо, грибы, иногда фрукты. В том или ином виде засолка присутствует во всех мировых кухнях, это один из древнейших способов заготовки в кулинарии. От квашения засолка отличается тем, что рассол применяют горячим, а от маринования тем, что в рассоле не используется кислота (уксусная, винная и т. п.). Засоленные овощи можно хранить не более трёх лет.

Солёные огурцы

Чтобы солёные огурцы получились хрустящими, в засолке используются сорта с тёмными пупырышками. Чем мельче огурцы, тем нежнее будет их вкус.

На 3 литровые банки
Время приготовления: 1 час + замачивание и засолка

2 кг мелких огурцов (или 1,5 кг средних)
12 зубчиков чеснока
3 листа хрена
12 листочков чёрной смородины
3 зонтика укропа
3 острых перчика чили
12 горошин душистого перца
3 ст. л. водки

Для рассола
3 л воды
6 ст. л. крупной соли (не йодированной)
3 ст. л. сахара

Калорийность: 11 ккал

• Огурцы замочить в холодной воде на сутки. Чеснок очистить.

• Приготовить рассол. На слабом огне довести до кипения воду, добавить соль, сахар, размешать. Оставить на огне до конца процесса закатки банок.

• В каждую банку уложить хрен, смородиновый лист, укроп. Плотно заполнить банку огурцами. Сверху положить чеснок, перчик чили, душистый перец.

• Залить в банку кипящий рассол, оставить на 1–2 минуты.

• Слить рассол в другую кастрюлю, залить огурцы свежим кипящим раствором. В каждую банку добавить 1 ст. ложку водки.

• Банки закатать железными крышками, перевернуть вверх дном, оставить до полного охлаждения. Убрать в прохладное тёмное место на 14 дней.

Солёные помидоры

Помидоры для засолки используют твёрдых сортов. Важно, чтобы все плоды были одинакового размера. Перед засолкой каждый помидор нужно проколоть зубочисткой у плодоножки, чтобы не лопнула кожица. Сахар при засолке помидоров не добавляют.

На 3 литровые банки
Время приготовления: 1 час + засолка

2 кг небольших зрелых твёрдых помидоров
6 листочков чёрной смородины
3 лавровых листа
3 зонтика укропа
3 ст. л. зёрен белой горчицы

Для рассола
3 л воды
9 ст. л. крупной соли (не йодированной)
12 горошин душистого перца

Калорийность: 13 ккал

• Приготовить рассол. Воду довести до кипения, добавить соль, перец. Немного остудить.

• Помидоры наколоть у плодоножки, сложить в широкую кастрюлю, залить рассолом, сверху положить тарелку меньшего чем кастрюля диаметра, поставить гнёт (литровую банку с водой). Оставить в тёплом месте на сутки.

• В банки сложить смородиновый лист, лавровый лист, укроп. Плотно наполнить банки помидорами.

• Рассол прокипятить в течение 5 минут. Разлить рассол по банкам, добавить в каждую банку по 1 ст. ложке зёрен горчицы. Банки укупорить пластмассовыми крышками и поставить в холодильник на 10 дней.

Ассорти из солений

На банку объёмом 3 л
Время приготовления: 30 мин + засолка

300 г белокочанной капусты
3 крупных сладких перца разных цветов
6 средних зелёных помидоров

12–16 маленьких огурцов
10 перчиков чили
1 корень хрена (100 г)
5 ст. л. порошка горчицы

Для рассола
2 л воды
10 ст. л. соли
4 ст. л. сахара

Калорийность: 20 ккал

• Капусту нарезать крупной соломкой. Сладкие перцы очистить от семян и плодоножки, нарезать на крупные дольки. Зелёные перцы разрезать на половинки, очистить от семян и перегородок. Огурцы тщательно промыть щёткой. Хрен очистить, нарезать тонкой соломкой

• Приготовить рассол. Воду довести до кипения на слабом огне, добавить соль, сахар. Варить 10 минут.

• На дно банки положить очищенный хрен. Смешать все овощи, плотно уложить в банку. Залить горячим рассолом, сверху насыпать горчицу.

• Оставить банку, не закрывая крышкой, в тепле на 3 суток.

• Закрыть банку пластиковой крышкой, хранить в холодильнике.

Затар (заатар)

Приправа, повсеместно используемая в ближневосточной кухне. Затар известен со времён Месопотамии и Древнего Египта. Название получил от травы *saatar*, которая представляет собой особый вид дикорастущего тимьяна. Найти его можно лишь в некоторых областях Сирии и Ливана, поэтому в основном для приготовления затара используют травы, схожие по аромату – майоран, орегано, обычный тимьян, иссоп. В каждой стране свой состав затара, но всегда в него входят измельчённая сухая трава, обжаренный кунжут и сумах. Существует два вида затара: красный и зелёный, разница между ними в количестве используемого сумаха.

В арабских странах считается, что именно затару их жители обязаны своей стрессоустойчивостью, выносливостью и энергичностью. Эта приправа благотворно сказывается на пищеварении, помогает перевариванию жирной и белковой пищи, улучшает кровообращение, тонизирует, повышает умственную активность, оздоравливает почки, помогает при простудных заболеваниях, бронхите и насморке.

Затар добавляется в мясные и овощные блюда, им посыпают йогурт, творог, молодой сыр, хумус, омлет. Также эта смесь является частью очень распространённой простой закуски: кусочки питы или лепёшки обмакивают в оливковое масло, затем в затар и едят в качестве сытного перекуса. В арабских странах принято, чтобы на обеденном столе всегда стояла пиала с оливковым маслом и ещё одна – с затаром.

Затирка

Блюдо белорусской и украинской кухонь. Суп на воде, бульоне или молоке с очень мелкими клёцками-«затирухами», которые при варке могут полностью растворяться в жидкости.

Затирка по-белорусски

На 4–5 порций
Время приготовления: 30 мин

1,5 стакана пшеничной муки
2 яйца
60 г сливочного масла
1 л молока
соль и сахар по вкусу

Калорийность: 101 ккал

• Просеянную муку обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета. Снять с огня, добавить яйца, соль, половину масла. Перемешать руками до получения крошки.

• В кастрюле довести до кипения молоко, убавить огонь до слабого, всыпать мучную крошку.

• Варить затирку 5–7 минут, затем добавить оставшееся масло и сахар. Перемешать до полного растворения сахара. Снять с огня и подавать горячей.

Захер

Шоколадный бисквитный торт с одним или двумя слоями абрикосового конфитюра, покрытый сверху и по бокам шоколадной помадкой. Оригинальный рецепт торта охраняется австрийским законодательством, на его производство за пределами Австрии выдаётся особая лицензия. Предшественником современного стал рецепт шоколадного торта XVIII века. Назван торт «Захер» по фамилии первого кондитера, его приготовившего, – помощника повара министра иностранных дел Австрии в 1832 году. Позже этот торт Франц Захер готовил в собственной кондитерской. Потомки Захера продали оригинальный рецепт торта одной кондитерской компании почти за миллион долларов.

На 6–8 порций
Время приготовления: 2 часа + охлаждение

Для коржа
100 г тёмного шоколада
250 мл воды
125 г сливочного масла + 2 ст. л. для смазывания формы
125 г сахара
3 яйца
150 г пшеничной муки
25 г какао-порошка
60 г молотого миндаля
Для помадки
160 мл сливок более 30 % жирности
160 г тёмного шоколада
Для пропитки
110 г абрикосового джема

Калорийность: 397 ккал

• Приготовить корж. Шоколад поломать, залить водой, поставить на водяную баню, постоянно помешивая, растопить, полностью остудить.

• Масло взбить с сахаром до пышной пены, по одному добавить яйца, каждый раз взбивая до однородности. Муку и какао смешать, просеять, соединить с миндалём. Приготовленную смесь всыпать в растопленный шоколад, перемешать. Добавить

масляно-яичную смесь, тщательно перемешать.

• Разъёмную форму смазать сливочным маслом, проложить пергаментом. Влить в форму тесто. Выпекать в духовке 1 час при 180 °С. Достать корж из духовки, дать постоять в форме 10 минут. Переложить на решётку, аккуратно снять пергамент. Полностью остудить. Разрезать вдоль на два коржа.

• Приготовить помадку. Шоколад поломать, залить молоком, поставить на водяную баню, постоянно помешивая, довести до полного растворения шоколада. Снять с бани.

• Нижний корж смазать абрикосовым джемом. Накрыть вторым коржом. Бока торта промазать помадкой.

• Оставшуюся помадку разогреть на водяной бане. Полить торт сверху. Оставить до полного застывания помадки на 1–1,5 часа.

Зейтиньяла

Блюдо турецкой кухни, фасоль, тушённая с овощами.

На 5 порций
Время приготовления: 30 мин

2 большие луковицы
2 больших помидора
500 г стручковой фасоли
2 дольки чеснока
3 веточки петрушки
4 ст. л. оливкового масла
соль и перец по вкусу

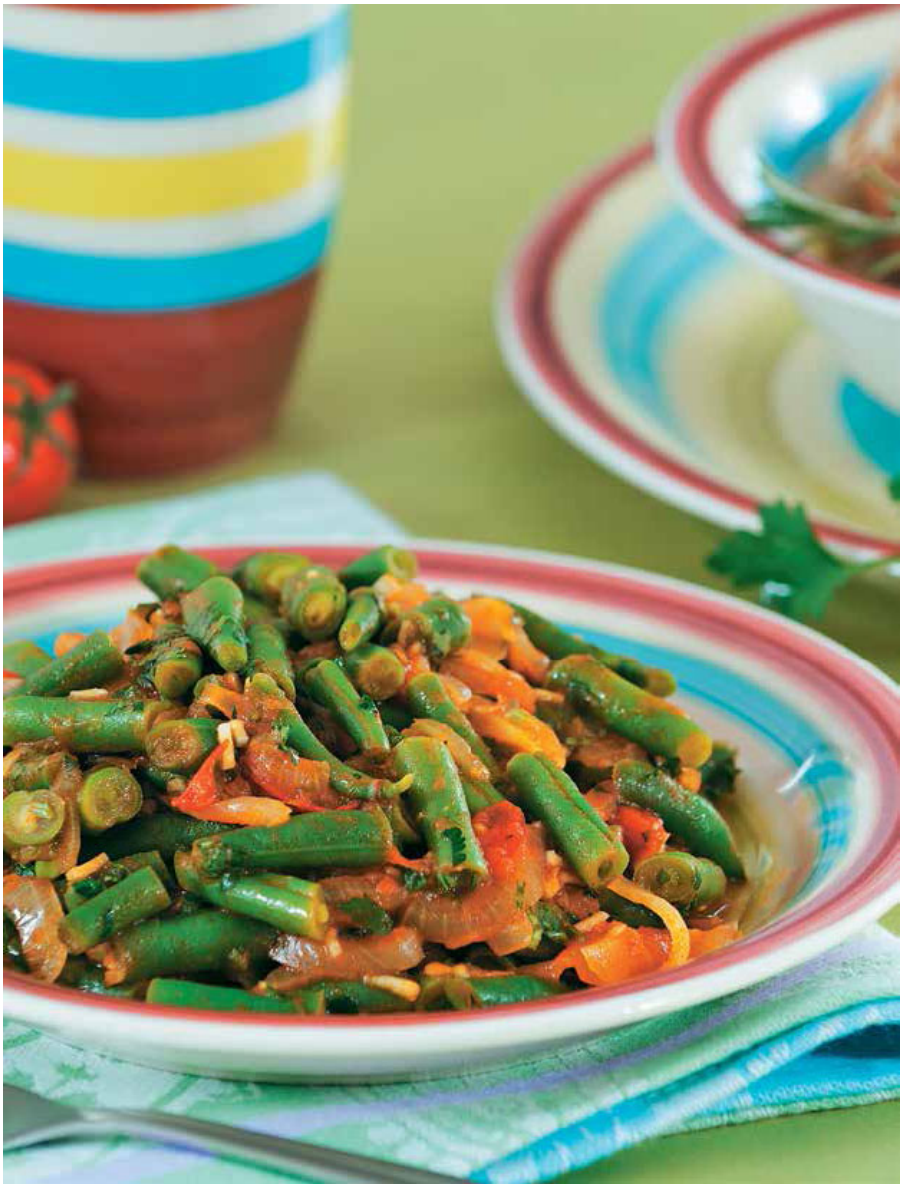
Калорийность: 65 ккал

• Лук очистить, мелко нарезать. Помидоры нарезать дольками. Фасоль вымыть, удалить кончики стручков, длинные стручки разрезать на половинки. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Петрушку мелко порубить.

• В сковороде разогреть масло, обжарить лук до золотистого цвета, затем добавить помидоры и тушить в течение 5–7 минут.

• Фасоль положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она лишь покрывала её. Тушить под крышкой около 10 минут, до мягкости.

• В кастрюлю с фасолью влить томатно-луковый соус, посолить и поперчить по вкусу, добавить чеснок и петрушку, довести до кипения, снять с огня.



Зелёное вино

Молодое вино крепостью 9–13°. Изготавливается только на северо-западе Португалии между долинами Доуру и Минью. Первое упоминание о зелёном вине относится к I веку до нашей эры. Римский философ Сенека в своих трудах упоминает о вине из региона *Vinho Verde*. Название вино получило от способа приготовления, зелёное – означает молодое, не выдержанное. Такое вино может быть белым, красным и розовым, но чаще всего оно белое с зеленоватым оттенком, соответствующим названию. Подают зелёное вино к рыбе и морепродуктам, перед подачей его охлаждают до 8–10 °C. Из зелёного вина также делают уксус, винный спирт и крепкий португальский алкогольный напиток багасейра.

Зелёные овощи

Многочисленная и разнообразная группа растений, у которых в пищу употребляются зелёные листья с черешками. В зелёных овощах очень много витаминов, белка и клетчатки. Содержание в листовых растениях витаминов и минеральных солей значительно выше, чем у корнеплодов. Клетчатка зелёных овощей легко расщепляется и быстро усваивается. Однако такие овощи нужно есть молодыми, в противном случае грубая клетчатка растений может повредить стенки кишечника. К зелёным овощам относят все виды листовой капусты, пряные травы (зелёный лук, укроп, петрушка, сельдерей, базилик и т. д), листовой салат (латук, руккола и т. д.). Полезнее всего употреблять зелёные овощи в сыром виде. В кулинарии их используют при приготовлении салатов, супов, начинок. Также зелёные овощи применяют для ароматизации и улучшения вкуса многих блюд.

Зелёный лук

Зелёная часть репчатого лука. В зелёном луке содержатся витамины С, B_1 и B_2. Употребление зелёного лука тормозит развитие атеросклероза, восстанавливает работу сердечной мышцы, стабилизирует работу мочевой системы. Противопоказан зелёный лук тем, кто страдает от заболеваний печени.

Обычно зелёный лук едят свежим. В кулинарии его используют для ароматизации и украшения различных блюд, из него готовят супы, салаты, начинки для пирогов.

Как выбирать

Выбирать следует зелёный лук яркого зелёного цвета. Чем темнее его цвет, тем лук более едкий. У перьев не должно быть сухих кончиков. Стебли должны быть гладкими и не повреждёнными.

Как хранить

В холодильнике, в отдельном контейнере, до 14 дней. Перед закладкой лук следует промыть и обсушить.

Подготовка

Для снижения горечи и острого вкуса лук можно обдать кипятком.

Оладьи с зелёным луком и пряными травами

На 4–6 порций
Время приготовления: 15 мин

350–400 г свежей зелени шпината, крапивы, салата корн
100 г зелёного лука
1,5 стакана пшеничной муки
1,5 ч. л. разрыхлителя теста
2 яйца
2 стакана молока
2 ст. л. оливкового масла для жарки
простокваша или сметана для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 134 ккал

• Зелень промыть, стряхнуть воду, удалить жёсткие стебли. Листья поместить в металлический дуршлаг или сито и опустить на 30 секунд в кипяток. Листья отжать с помощью ложки, выложить на доску и очень мелко нарезать. Перья лука обдать кипятком, очень мелко порубить.

• Муку смешать с разрыхлителем, просеять. Яйцо взбить с молоком до однородности, посолить, добавить рубленые зелёный лук и зелень, перемешать. Постепенно всыпать муку в таком количестве, чтобы получилось тесто, по консистенции близкое к сметане.

• Разогреть в сковороде масло. С помощью столовой ложки выкладывать на сковороду тесто, обжаривать оладьи с обеих сторон до румяной корочки.

• Подать оладьи горячими с холодной простоквашей или сметаной.

Зелень

см. Пряная зелень.

Зельц

Варёное прессованное колбасное изделие в оболочке. Готовится зельц из свиного и говяжьего мяса, шпика, а также языков и других субпродуктов. Мясо для зельца используют от малопитательных частей туши – головы, ушей, хвоста и т. п. Сначала эти части длительно вываривают, потом отделяют мясные волокна и обжаривают или слегка коптят. Бульон процеживают, добавляют соль, в некоторые виды зельца добавляют кровь. Мясо неплотно укладывают в тару, заливают бульоном, остужают, оставляют «созревать» при определённой температуре. Затем зельц вакуумируют. Зельц используется как самостоятельное блюдо, а также при приготовлении салатов, паштетов, закусок.

Земай

см. Папоротник.

Земелах

Печенье из песочного теста в еврейской кухне.

Время приготовления: 30 мин

4 ст. л. сливочного масла
5 ст. л. сахара
2 ч. л. сухого молока
0,5 ч. л. разрыхлителя
2 яйца
1,5 стакана пшеничной муки
1–2 ч. л. молотой корицы

Калорийность: 393 ккал

• В сотейнике растопить 3 ст. ложки сливочного масла, снять с огня, добавить 3 ст. ложки сахара, сухое молоко и разрыхлитель. Одно яйцо слегка взбить, добавить в сотейник с масляной смесью, перемешать.

• Муку просеять на стол горкой, в центре сделать углубление, влить смесь из сотейника и замесить ровное гладкое тесто. Раскатать тесто в тонкий пласт.

• Оставшееся яйцо взбить, смазать им поверхность теста, посыпать оставшимся сахаром и корицей. С помощью стакана вырезать круглое печенье.

• Противень смазать оставшимся сливочным маслом, выложить печенье. Выпекать в духовке при температуре 200 °C в течение 10–15 минут. Достать земелах из духовки, переложить на решётку, полностью остудить.

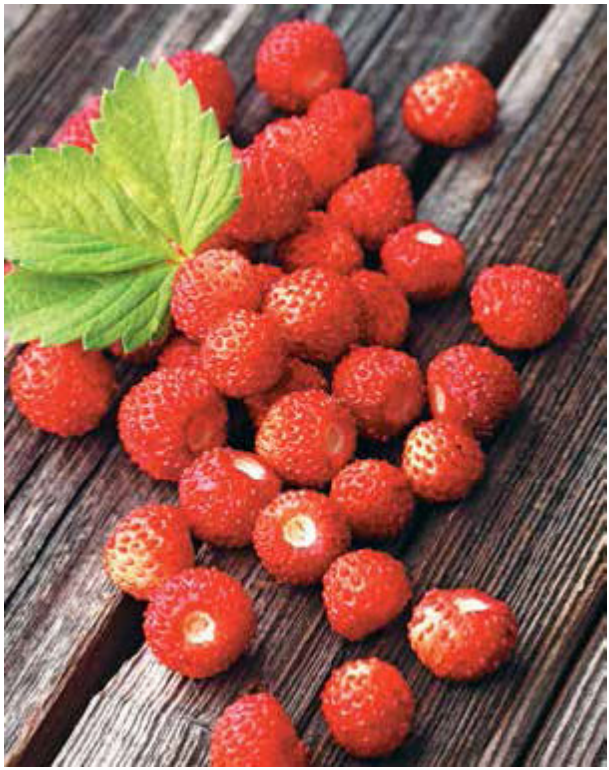
Земляника

Ягода растения семейства Розоцветные. Известно около 30 видов земляники, самая распространённая дикорастущая ягода – земляника лесная. До XVI века землянику в садах и парках Европы выращивали исключительно как декоративное растение с целебными листьями. Благодаря придворному повару Генриха II земляника стала именно ягодной культурой. Чуть позже, также во Франции, был выведен новый сорт земляники садовой с более крупными, но менее ароматными ягодами, впоследствии эту ягоду стали называть клубникой.

В России с давних времён вплоть до середины XVIII века собирали дикорастущую землянику мускатную. Позднее её вытеснила менее прихотливая и более крупная клубника.

В землянике много витаминов С и группы В. Употребление земляники способствует снятию воспалений, выведению мокроты, кроветворению. Противопоказана земляника людям, склонным к аллергиям, при беременности и в период кормления грудью.

Чаще всего землянику едят в свежем виде. В кулинарии её используют для приготовления джема, варенья, сока, киселя, желе, пастилы, добавляют в выпечку, фруктовые салаты. Засахаренными ягодами украшают торты. На основе земляники готовят наливки, ликёры и десертные домашние вина.



Как выбирать

Выбирайте сухую и целую, непорченую ягоду с целыми чашелистиками. У сладкой, спелой земляники сильный, насыщенный аромат и тёмный цвет.

Как хранить

После сбора земляника сохраняет свои свойства не более 48 часов. Перед закладкой в холодильник ягоды нельзя мыть; хранить их нужно вместе с чашелистиками. Землянику можно заморозить, перед этим чашелистики отделить, ягоду промыть под слабой струёй воды, обсушить.

Земляничный джем

1 кг земляники
1 кг сахара
0,5 ч. л. лимонной кислоты

Калорийность: 210 ккал

• Землянику промыть под слабой струёй холодной воды, обсушить, удалить чашелистики. Ягоды измельчить в блендере.

• Ягодную массу перелить в широкую кастрюлю, сверху ровным слоем засыпать весь сахар. Поставить кастрюлю на слабый огонь. Варить, часто помешивая, 20 минут.

• Добавить лимонную кислоту, тщательно перемешать, варить ещё 5 минут.

• Приготовленный джем горячим залить в подготовленные банки, закрыть плотными крышками.

Кексы с земляникой

На 16 шт.
Время приготовления: 1 час 15 мин

2 яйца
1 стакан сахара
1 стакан кефира
2 стакана пшеничной муки
1 пакетик разрыхлителя
щепотка соли
50 г сливочного масла

300 г земляники
250 мл жирных сливок
2 персика
свежая мята для украшения

Калорийность: 298 ккал

• Смешать в миске яйца с сахаром и кефиром. Перемешивать венчиком до растворения сахара.

• Просеять в смесь жидких ингредиентов муку вместе с разрыхлителем, добавив щепотку соли. Перемешать венчиком до однородности.

• Добавить в тесто размягчённое сливочное масло и вновь хорошо перемешать.

• Всыпать в тесто половину очищенной от чашелистиков земляники. Перемешать аккуратно, чтобы не помять ягоды.

• Наполнить тестом бумажные или силиконовые формочки для кексов чуть больше половины их объёма. Выпекать при 185 °C около 30 минут. Готовность проверить с помощью зубочистки – если она выходит из центра сухой, кексы готовы. Достать и остудить.

• Взбить сливки со щепоткой сахара до устойчивых пиков. Персики очистить и нарезать маленькими кубиками. Мяту промыть и обсушить, оборвать верхушки.

• С помощью кондитерского мешка покрыть каждый кексик взбитыми сливками. Сверху выложить кусочки персика и оставшуюся землянику. Украсить мятой и подавать.

Ликёр из земляники

Подойдёт в качестве дижестива.

Время приготовления: 1 месяц

1 кг земляники
1 л водки
500 мл воды

750 г сахара

• Землянику промыть под слабой струёй холодной воды, обсушить, удалить чашелистики. Поместить землянику в банку, залить водкой так, чтобы она покрыла слой ягод минимум на 1–2 см. Закрыть крышкой. Поместить в тёмное место и настаивать при комнатной температуре 25 дней.

• Профильтровать настой через несколько слоёв марли.

• В отдельной посуде смешать воду и сахар, на среднем огне довести до кипения, варить 2–3 минуты, постоянно снимая пену. Снять с огня, охладить до комнатной температуры.

• Ягоды поместить в бутылку, профильтрованный настой смешать с сахарным сиропом, приготовленной смесью залить ягоды. Бутылку закрыть герметичной пробкой.

• Поместить для настаивания в тёмное прохладное место на 3–5 дней.

Молочный коктейль с земляникой

На 4 порции
Время приготовления: 10 мин

200 г земляники
150 г ванильного мороженого
110 мл молока 5 % жирности
ванильный сахар по вкусу

Калорийность: 94 ккал

• Землянику промыть под слабой струёй холодной воды, обсушить, удалить чашелистики. Несколько ягод оставить для украшения.

• В блендер поместить землянику, мороженое, молоко и ванильный сахар. Взбивать 3–4 минуты, до образования пены.

• Разлить по стаканам. Украсить свежей земляникой.

Земляничный томат

см. Физалис.

Зира (кумин)

Семена растения семейства Зонтичные. Родина зиры – маленький остров Комоно, входящий в состав Мальтийского архипелага. Он и дал второе название зире – кумин. Как приправа и лекарственное средство зира известна со времён Древней Греции. Оттуда она попала в Европу, где пользовалась популярностью вплоть до XIV века, пока не была вытеснена более распространённым и менее прихотливым в выращивании тмином. В наши дни зира в ограниченных количествах используется в кухнях Франции, Испании и Португалии. В то же время в странах Латинской Америки, Северной Африки и Азии зира очень популярна. Особенно широко зира представлена в индийской кухне, здесь используют не только семена, но и свежие листья кумина, добавляя их в салаты и супы. Чаще всего зиру добавляют в карри, блюда из мяса, в сыры и в пловы.

Как выбирать

Зира бывает янтарная, белая и чёрная. Последняя имеет самый насыщенный и «тяжёлый» аромат. Белая зира – наиболее редкий продукт, она мало распространена вне границ Пакистана и Сирии. Янтарная зира – самая распространённая, она имеет сладковатый вкус, аромат полностью раскрывается только после нагрева.

Как хранить

В тёмном месте, в затемнённой герметичной таре, так как

зира утрачивает свой аромат под воздействием света.

Баннок

Индейский хлеб из пресного теста. Название получил от индейского племени баннок, представители которого живут в США в штате Невада. Баннок можно готовить из пшеничной, овсяной, рисовой или гороховой муки. Соотношение жидкости и сухих ингредиентов в тесте должно быть 1:2. В качестве ароматизатора баннока используют зиру, семена укропа, душицу или орегано.

На 4–5 порций
Время приготовления: 1 час

600 г пшеничной муки
6 ч. л. разрыхлителя
3 ст. л. молотой зиры
100 г кулинарного жира или маргарина
200 мл молока
3 ст. л. растительного масла для смазывания
2 ст. л. зиры для посыпки

Калорийность: 239 ккал

• Муку смешать с разрыхлителем теста, молотой зирой. Смесь просеять.

• Кулинарный жир или маргарин растопить, немного охладить и смешать с молоком.

• В приготовленную смесь постепенно вмешать мучную смесь. Замесить крутое тесто.

• Тесто раскатать в пласт толщиной 1–2 см. При помощи стакана вырезать из теста кружочки.

• Круглую чугунную сковороду выстелить пергаментом, смазать пергамент растительным маслом, присыпать 1 ст. ложкой зиры.

• В сковороду по спирали выложить кружочки теста внахлёст, чтобы они заходили один на другой примерно на сантиметр. Смазать баннок растительным маслом, присыпать 1 ст. ложкой зиры.

• Выпекать в духовке при 180 °C в течение 35 минут, до золотистого цвета.

• Достать баннок из духовки, немного остудить.

Зирвак

Основа для приготовления плова. В прокалённое масло добавляют лук, мясо, морковь, затем специи. От качества зирвака зависит качество и вкус плова. Важно, чтобы в процессе приготовления зирвака продукты обжаривались в жире равномерно, не пригорали и не прилипали к стенкам посуды. Этого добиваются в первую очередь определённым порядком закладки продуктов, он зависит от рецепта плова. Если плов с поджаркой с большим количеством лука (например, ковурма плов), то в масло кладут сначала лук и обжаривают его до коричневого цвета, потом добавляют мясо. Когда готовят плов свадебный, т. е. с большим количеством всех продуктов, сначала бросают в масло крупные куски мяса и обжаривают его со всех сторон до румяной корочки и только потом кладут лук. От времени приготовления мяса в зирваке зависит насыщенность вкуса плова. Морковь в зирвак кладут только после мяса, в зависимости от вида плова её жарят до полуготовности (морковь остаётся эластичной) или морковь сразу заливают водой и тушат вместе с мясом на слабом огне. В последнюю очередь в зирвак добавляют соль и специи. Нельзя допускать бурного кипения зирвака, в таком случае морковь разварится, а зирвак станет мутным, что приведёт к липкости, а не рассыпчатости готового плова. Для предотвращения переваривания зирвака, после того как в него добавили соль и специи, зирваку дают закипеть, потом огонь убавляют до слабого, и на таком уровне огня зирвак тушат. Чем дольше тушить зирвак, тем более ярким и выраженным будет вкус плова. Готовый качественный зирвак должен быть прозрачным, без пены, с тоненькой жирной плёнкой на поверхности.

Зобная железа

Небольшие железы внутренней секреции (тимус). Они хорошо развиты у молодых животных и эмбрионов. Собирают эти железы при разделке туш телят, жеребят и поросят, животному при этом не должно быть больше 6 месяцев. Чем моложе животное, тем нежнее будет зобная железа. Продукт имеет нежный сладковатый вкус. В России вплоть до начала XX века зобные железы назывались телячьими или ягнячьими «молоками». В русской кухне блюда, приготовленные из «сладкого мяса» – зобной железы, гланд, поджелудочной железы, подъязычной железы и яичек – считались традиционными для «высокого», т. е. барского стола. Сегодня в нашей стране зобную железу купить достаточно сложно. В то же время в Европе это распространённый продукт. Зобная железа богата, прежде всего, легкоусвояемым белком.

В кулинарии зобную железу используют для приготовления супов, начинок для пирогов и как самостоятельное блюдо, в тушёном или жареном виде.

Как выбирать

В сыром виде зобная железа похожа на кусок жира. На ней не должно быть пятен крови. Цвет от тёмно-розового до беловато-розового.

Как хранить

Зобная железа не подлежит хранению. После забоя животного её нужно употребить в течение 24 часов. Замораживанию она не подлежит.

Подготовка

Перед приготовлением зобную железу нужно освободить от всех плёнок и жилок, для очистки и для придания плотности и белого цвета железу нужно вымочить в подсоленной холодной воде в течение 8 часов, воду в процессе вымачивания несколько раз сменить. После этого железу ещё раз очистить от плёнок и жилок. Затем железу поместить на 5–7 минут в кипяток с добавлением лимонного сока (на 1 литр кипятка 0,5 стакана сока). На 1 килограмм зобной железы должно приходиться не менее 5 литров раствора. Раствор слить, а железу опустить в ледяную воду на 3 минуты. Воду слить, удалить оставшиеся плёнки.

Зобная железа с пюре из цветной капусты

На 2–3 порции
Время приготовления: 25 мин

400 г цветной капусты
1 л воды
100 мл сливок или молока
30 г сливочного масла
350 г зобной железы
30 г панировочных сухарей
1 ст. л. растительного масла
100 г жирных сливок
соль и перец по вкусу

Калорийность: 216 ккал

• Цветную капусту разобрать на соцветия, всыпать в кипящую подсоленную воду и отварить до мягкости (около 15 минут). Слить воду, добавить разогретые сливки или молоко и сливочное масло, посолить по вкусу и истолочь в пюре.

• Подготовленную зобную железу (см. Подготовка) нарезать кусками размером с грецкий орех, слегка посолить, поперчить и обвалять в панировочных сухарях.

• В сковороде разогреть масло, обжарить на нём куски зобной железы с двух сторон, по 3–4 минуты с каждой стороны. Выложить на бумажное полотенце.

• В сковороду, где жарилась зобная железа, влить сливки и прогреть до легкого загустения. Посолить и поперчить по вкусу.

• Выложить на тарелки в центр пюре из цветной капусты, вокруг полить сливочным соусом, дополнить медальонами из зобной железы и подавать к столу.

Золото в кулинарии

Золото в кулинарии используется в двух видах: один из них более распространённый – это стандартная добавка, пищевой краситель Е175, другой редкий, применяемый для украшения изысканных блюд, – это сусальное пищевое золото. И в том, и в другом случае это настоящее золото, т. е. для приготовления и Е175, и сусального пищевого золота используется редкоземельный металл, такой же, как и для изготовления драгоценных украшений.

Украшали золотом блюда со времён Древнего Египта и племён инков и майя. Тогда порошок золота использовали для посыпки, сегодня золото смешивают с агар-агаром, желатином или просто прессуют. Пищевое сусальное золото состоит из чистого золота на 96 %, остальные 4 % – серебро. Оно не имеет ни запаха, ни вкуса. Золото обладает некоторыми полезными свойствами, но они очень незначительны. Больше всего золота съедают в Индии, в том числе добавляя в спиртные напитки. На втором месте Япония, здесь неотъемлемый атрибут Нового года – это особые конфеты из замороженного саке, которые едят вместе с золотой фольгой: считается, что золото принесёт процветание и удачу в следующем году.

Самый дорогой десерт в мире – «Золотое изобилие». Этот особый вид сандей (десерта из мороженого с топпингами) стоит от 1 000 (простой вариант) до 25 000 долларов (люкс). Впервые его приготовили в нью-йоркском ресторане *Serendipity* в честь «золотого юбилея», 50-летия заведения. Готовят десерт из редкого ванильного мороженого с добавлением самой дорогой в мире свежей мадагаскарской ванили и с не менее редким и дорогим венесуэльским шоколадом. Также в десерт добавляют парижские цукаты, изготовленные вручную, испанские марципановые вишни, приготовленные из ягод единственного в мире дерева, приносящего плоды с шоколадным вкусом, золотое драже и шоколадные бельгийские трюфели. Сверху десерт посыпают одним из самых дорогих в мире видов шоколада. Украшают десерт цветочной композицией, выполненной из пищевого сусального золота весом до 23 карат, котрую изготавливает знаменитый кондитер Рон Бен-Израэль, и ледяной тарелочкой подслащённой редкой белой икры *Grand Passion* с добавлением апельсина, маракуйи и арманьяка. «Золотое изобилие» подают в хрустальном бокале ручной работы с золотой десертной ложечкой весом в 18 карат (ложечку клиент получает в подарок).

«Золотое изобилие»

Зраза

Котлета или мясной рулет с начинкой. В разных вариантах зразы представлены в литовской, белорусской, польской, русской и украинской кухнях. Подаются зразы с бульоном, в котором отваривались, или с кашами, картофельным пюре.

Зразы по-польски с грибами

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 20 мин

1 кг мякоти говядины
200 г лесных грибов (свежих или замороженных)
2 средние луковицы
1 подсушенный ломтик белого хлеба без корки
4 яйца
2–3 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. растительного масла
2 стакана мясного бульона
1 стакан сметаны
соль и перец по вкусу

Калорийность: 115 ккал

• Мясо нарезать поперёк волокон кусками толщиной около 1 см. Хорошо отбить, посолить, поперчить, сложить в миску, накрыть крышкой и оставить в холодильнике на 1 час.

• Грибы отварить, воду слить, грибы охладить и мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарезать. Хлеб натереть на тёрке, отложить 1 ст. ложку крошек для соуса.

• Одно яйцо взбить в глубокой миске, добавить лук, грибы и хлеб, посолить по вкусу.

• На каждый ломтик говядины выложить начинку, свернуть рулетом и туго перевязать кулинарной нитью.

• Взбить остальные яйца. Зразы обмакнуть в яйца, затем обвалять в муке. Хорошо разогреть на сковороде растительное масло, обжарить зразы на сильном огне со всех сторон до румяной корочки.

• Переложить зразы в глубокую кастрюлю, залить мясным бульоном и тушить под крышкой на среднем огне 15–20 минут. Достать зразы, поставить в тёплое место.

• В кастрюлю с оставшимся бульоном влить сметану, всыпать

1 ст. ложку хлебных крошек, при необходимости подсолить. Проварить в течение 2–3 минут.

• Полить зразы соусом и подавать к столу горячими.

«Ленивые» говяжьи зразы с хреном по-литовски

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

600 г говяжьего фарша
1 сваренное вкрутую яйцо
2 ч. л. сушёного майорана
4 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. толчёных ржаных сухарей
1 крупный корень хрена
2 средние луковицы
100 мл мясного бульона
1 стакан сметаны
2 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 206 ккал

• Говяжий фарш смешать с мелко нарубленным яйцом, добавить майоран, а также соль и перец по вкусу, хорошо вымешать. Сформировать плоские котлетки, запанировать их в небольшом количестве муки. В сковороде разогреть половину сливочного масла, на сильном огне обжарить зразы с обеих сторон по 4–5 минут, до румяной корочки.

• В отдельной сковороде разогреть оставшееся сливочное масло, положить 2 ст. ложки муки и половину сухарей, обжарить, помешивая, 3–4 минуты.

• Корень хрена очистить и натереть на мелкой тёрке. Смешать оставшиеся муку, толчёные сухари и тёртый хрен. Лук очистить, мелко нарубить. Зразы переложить в глубокую кастрюлю. Накрыть их толстым слоем смеси хрена и сухарей, посыпать сверху луком.

• Смешать бульон со сметаной и растительным маслом, влить в кастрюлю со зразами. Тушить под крышкой на среднем огне около 20 минут. При подаче полить образовавшимся во время тушения соусом.

Зразы с перепелиным яйцом

На 4–5 порций
Время приготовления: 45 мин

12–15 перепелиных яиц
1 средняя луковица
600 г телячьего фарша
1 кусок белого хлеба без корочки

1 яйцо
1 ст. л. сливочного масла
зелень для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 106 ккал

• Перепелиные яйца сварить вкрутую, остудить, очистить.

• Лук очистить. Фарш пропустить через мясорубку с луком и хлебом. Добавить куриное яйцо, соль, перец, тщательно перемешать.

• Из части фарша сформировать лепёшку, в центр положить перепелиное яйцо, обернуть яйцо фаршем, придав округлую форму. Сформировать таким образом остальные зразы.

• Жаропрочную стеклянную посуду смазать сливочным маслом, выложить зразы. Запечь в духовке при температуре 180 °С в течение 25 минут.

• Подавать горячими, украсив веточками зелени.

Зубатка

Лучепёрая рыба отряда окунеобразных семейства зубатковых. Зубатка – крупная рыба, в длину вырастает до 1,5 метров, максимальный вес – более 30 кг. У зубатки длинное, сжатое с боков тело, широкий рот с очень сильными зубами, которыми она способна раскусывать морские раковины. Существует пять видов зубаток: угревидная, полосатая, синяя, пятнистая и дальневосточная. Чаще всего в России можно встретить в продаже дальневосточную зубатку. Из очень плотной кожи зубаток делают сумки, переплёты книг и даже военные портупеи.

Зубатку чаще всего готовят в скандинавских кухнях. Мякоть зубатки нежная, очень жирная, слегка сладковатая, практически не имеет костей. Белое мясо зубаток – источник витаминов А, группы В, РР. Потребление мяса зубатки способствует нормализации работы центральной нервной и мочеполовой систем. Противопоказана зубатка тем, кто страдает от диабета и заболеваний печени.

В кулинарии зубатку готовят на пару, коптят, тушат, делают из неё котлеты, начинку для пирогов, супы, запеканки.

Как выбирать

Если рыба продаётся с головой, следует обратить внимание на глаза, они должны быть ясными, голубого или зелёного цвета. Если рыба продаётся без головы, нужно обратить внимание на срез, мясо вокруг хребта должно быть однородным, белого или слегка желтоватого цвета.

Как хранить

Свежую в холодильнике в герметичной таре до 2 суток. Можно заморозить, при этом нарезать на порционные куски и каждый обернуть пищевой плёнкой.

Подготовка

Перед обжариванием зубатку рекомендуется подержать в тёплой подсоленной воде.

Пирог с зубаткой

На 8 порций
Время приготовления: 50 мин

4 яйца
1 крупный лимон
300 г филе зубатки
3 ст. л. оливкового масла
1 лист готового слоёного теста
250 г сметаны
1 яичный желток
1 ч. л. тёртого мускатного ореха
соль и перец по вкусу

Калорийность: 286 ккал

• Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать тонкими кружочками.

• При помощи мелкой тёрки с лимона снять цедру, отжать из лимона сок. Зубатку нарезать тонкими ломтиками.

• Жаропрочную форму смазать оливковым маслом. Тесто раскатать в пласт толщиной 1 см. Выложить тесто в форму, оставив концы свисать с краёв формы, наколоть вилкой. Выложить на тесто кусочки зубатки, сбрызнуть рыбу лимонным соком.

• Сметану смешать с яичным желтком, оливковым маслом, цедрой лимона, мускатным орехом, солью и перцем. Приготовленной смесью залить рыбу. По всей поверхности пирога равномерно распределить нарезанные яйца.

• Выпекать пирог в духовке при 180 ˚С в течение 30 минут, до золотистой корочки.

• Достать готовый пирог из духовки, немного остудить и подать на стол тёплым.

Зубровка

Крепкий алкогольный напиток, настойка на водке травы зубровки душистой. Напиток производится в Белоруссии и Польше. Впервые зубровку стали изготавливать на территории Речи Посполитой в XVI веке. Коммерческий выпуск зубровки налажен с конца XIX века. Цвет напитка варьируется от светлого до насыщенного жёлтого. Существует янтарная зубровка, но в состав этого напитка не входит трава зубровка, поэтому его относят скорее к местным польским особым настойкам. Настоящая зубровка содержит гликозид кумарина – вещество, признанное в США отравляющим, поэтому поставка традиционной зубровки на территорию Америки запрещена, а специально для американского потребителя с 1999 года выпускается ограниченная серия зубровки с добавлением ароматизатора.

И

Иберико

Твердый сыр, который традиционно готовят в Испании. Сырьём для иберико служит смесь коровьего, козьего и овечьего молока, что определяет его вкус и цвет. Преобладание коровьего молока добавляет сыру кислинку, козье делает его более пикантным, а цвет светлым, сыр, сделанный в основном из овечьего молока, получается ароматным, с плотной масляной текстурой. Для полного вызревания сыра требуется от 6 месяцев до года.

Иван-чай

Многолетнее растение, относящееся к семейству Кипрейные. Всего насчитывается 14 видов иван-чая. Произрастают они преимущественно в умеренном климате, самый известный из них – иван-чай узколистный, который также называют кипреем. Именно из него на Руси уже с XII века готовили ароматный и полезный напиток. Иван-чай ценится за удивительные лечебные свойства. По уровню содержания полезных веществ он не уступает даже такому «чемпиону» как морская капуста. В кипрее содержится в 3 раза больше витамина С, чем в апельсинах, и в 6,5 раз больше, чем в лимонах. Кроме того, в состав иван-чая входят дубильные вещества, витамины группы В, органические кислоты, микроэлементы (медь, марганец, железо, калий, магний, никель, бор, титан и пр.). Такой богатый витаминно-минеральный состав делает иван-чай не просто сырьём для вкусного напитка, но настоящим лечебным средством от многих болезней. Настойки и отвары из иван-чая способствуют улучшению состава крови, оказывают противовоспалительное действие, помогают в лечении заболеваний мужской половой сферы, оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, повышают иммунитет, снижают риск развития онкологических заболеваний.

Как выбирать

В продаже встречается листовой и гранулированный иван-чай. Лучше всего приобретать листовой, во время заваривания такой напиток сохраняет максимальное количество полезных веществ.

Игла поварская

Большая игла, используемая для заправки птицы, фаршировки, пробы мяса и птицы на готовность.

Игла шпиговальная

Специальное приспособление, облегчающее шпигование мяса полосками сала, моркови, веточками зелени и пр. Представляет собой длинную и толстую иглу с зажимом, позволяющую прокалывать мясо и заполнять прокол тонкой полоской того ингредиента, которым его нужно нашпиговать.

Игристое вино

Вино, насыщенное углекислым газом. Пузырьки углекислого газа в вине появляются в результате естественных процессов брожения. Игристое вино является аналогом шампанского, однако право так называться имеют только вина, произведённые в одноимённой французской провинции. Вина, произведённые в других странах, называются иначе. В Германии это зект, в Испании – кава, в Италии – асти, просекко и пр.

Изюм

Сушёные ягоды винограда. Особенно много блюд с изюмом в кухнях Ближнего и Среднего Востока, а также стран Средиземноморья. Поскольку свежий виноград – настоящий кладезь витаминов, его засушенный аналог остаётся полезным продуктом, регулярное употребление которого способствует поддержанию здоровья. Среди всех видов сухофруктов изюм содержит наибольшее количество полезных веществ. В его составе калий, натрий, фосфор, магний, железо и кальций, а также витамины группы В. После засушивания в изюме сохраняется до 70 % витаминов и 100 % микроэлементов, которые содержались в винограде. Особенно полезным изюм будет для тех, кто страдает заболеваниями почек и пищеварительной системы, малокровием. Кроме того, его рекомендуют включать в рацион спортсменам и людям, ведущим активный образ жизни, так как он богат веществами, необходимыми для поддержания высокого уровня физической активности.

В кулинарии изюм разделяют на 3 сорта: светлый без косточек, чёрно-синий без косточек, крупный и очень сладкий с несколькими большими косточками. Первый и второй подходят для выпечки, из третьего готовят напитки, добавляют в мясные блюда и плов.

Как выбирать

Для того чтобы выбрать качественный изюм, нужно обратить внимание на его внешний вид. Ягоды должны быть мясистыми на ощупь, поверхность ягод – сморщенной, цвет – насыщенным, с матовым оттенком. На вкус хороший изюм сладкий, без горелого привкуса.

Как хранить

Для сохранения полезных свойств изюм должен храниться в прохладном, сухом, хорошо проветриваемом помещении, температура в котором поддерживается на уровне 10 °С. Создать подобные условия дома достаточно сложно, поэтому не стоит запасаться изюмом впрок, лучше покупать его по мере необходимости. Небольшие порции изюма можно хранить в бумажном пакете или стеклянной банке.

Компот с изюмом и курагой

Время приготовления: 30 мин

100–150 г изюма
100–150 г кураги
5 л воды
сахар по вкусу

Калорийность: 52 ккал

• Сухофрукты тщательно промыть, сложить в кастрюлю, залить водой. Довести до кипения, добавить сахар, варить на среднем огне 15–20 минут.

Печёные яблоки с изюмом, орехами и корицей

На 4 порции
Время приготовления: 55 мин

4 яблока
2 ст. л. изюма
2 ст. л. рубленых грецких орехов
50 г размягчённого сливочного масла
1 ст. л. сахара
0,5 ч. л. молотой корицы

Калорийность: 152 ккал

• Яблоки помыть, удалить сердцевину, не разрезая их пополам.

• Изюм хорошо промыть, немного подсушить. Смешать изюм и орехи, добавить сливочное масло.

• Начинкой наполнить яблоки. Выложить их в огнеупорную форму, отправить в разогретую до 180 ˚С духовку, запекать 45–55 минут, пока яблоки не станут мягкими.

• Достать яблоки из духовки, выложить на блюдо, посыпать сахаром и корицей, подавать к столу.

Икра

1) Деликатес, добываемый у яйцекладущих видов рыб. Ещё в XIX веке за рубежом при потрошении рыбы икру выбрасывали, не считая её достойным продуктом. Однако на Руси икра издавна ценилась за свою питательность и отменный вкус, её засаливали в больших количествах, это была повседневная еда на столах не только зажиточных людей, но даже крестьян. В настоящее время, в связи с ухудшением экологических условий и последствиями массового вылова осетровых, чёрную икру получают в очень ограниченных количествах, поэтому она и является одним из самых дорогостоящих деликатесов в мире. Красная икра добывается в гораздо больших объёмах благодаря тому, что различные виды лосося легко выращиваются в неволе.

В зависимости от способа обработки икра может быть зернистой, паюсной и ястычной.

Зернистая икра – лучшая по качеству, она состоит из целых, не деформированных икринок, которые не склеиваются и легко отделяются друг от друга. Зернистая икра в банках – слабосолёная, в бочках – крепкосолёная. Зернистую икру не пастеризуют.

Паюсная икра засаливается в нагретом насыщенном соляном

растворе, затем прессуется.

Ястычная икра готовится из ястыков, икра от оболочки при этом не отделяется. Ястыки режутся на куски около 10 см длиной и засаливаются в крепком соляном растворе.

В старину в России особо ценилась «троичная икра», которая представляла собой зернистую икру, облитую тёплым крепким соляным раствором, а затем обсушенную и упакованную в пудовые бочонки. Такую икру отправляли на почтовых тройках с места заготовки в Москву.

Икра различается по своему внешнему виду и вкусу в зависимости от того, из какого вида рыбы она добывается. Чёрная икра делится на следующие виды:

Белужья – наиболее ценная, крупная, серая с перламутровым оттенком. Расфасовывается в баночки с синей крышкой.

«Золотая» – самая дорогая, добывается из белуги-альбиноса, имеет необычный янтарный цвет, хотя по вкусу не отличается от обычной белужьей.

Севрюжья – мелкая, с чёрными икринками. Упаковывается в банки с красными крышками.

Осетровая – мелкая, тёмная, с коричневым оттенком. Расфасовывается в банки с жёлтой крышкой.

Красная икра делится на следующие виды:

Икра кеты – крупные икринки оранжево-красного цвета с довольно плотной оболочкой. В старину называлась «царской» и экспортировалась за границу.

Икра горбуши – довольно крупные мягкие икринки, цвет оранжево-желтоватый.

Икра нерки – чуть мельче, чем икра горбуши, с ярко-красными икринками и своеобразным вкусом.

Икра кижуча – мелкая, тёмно-красная, иногда бордовая, слегка горьковатая.

Икра форели – самая мелкая икра, яркая по цвету, от тёмно-жёлтой до красной, с лёгкой горчинкой.

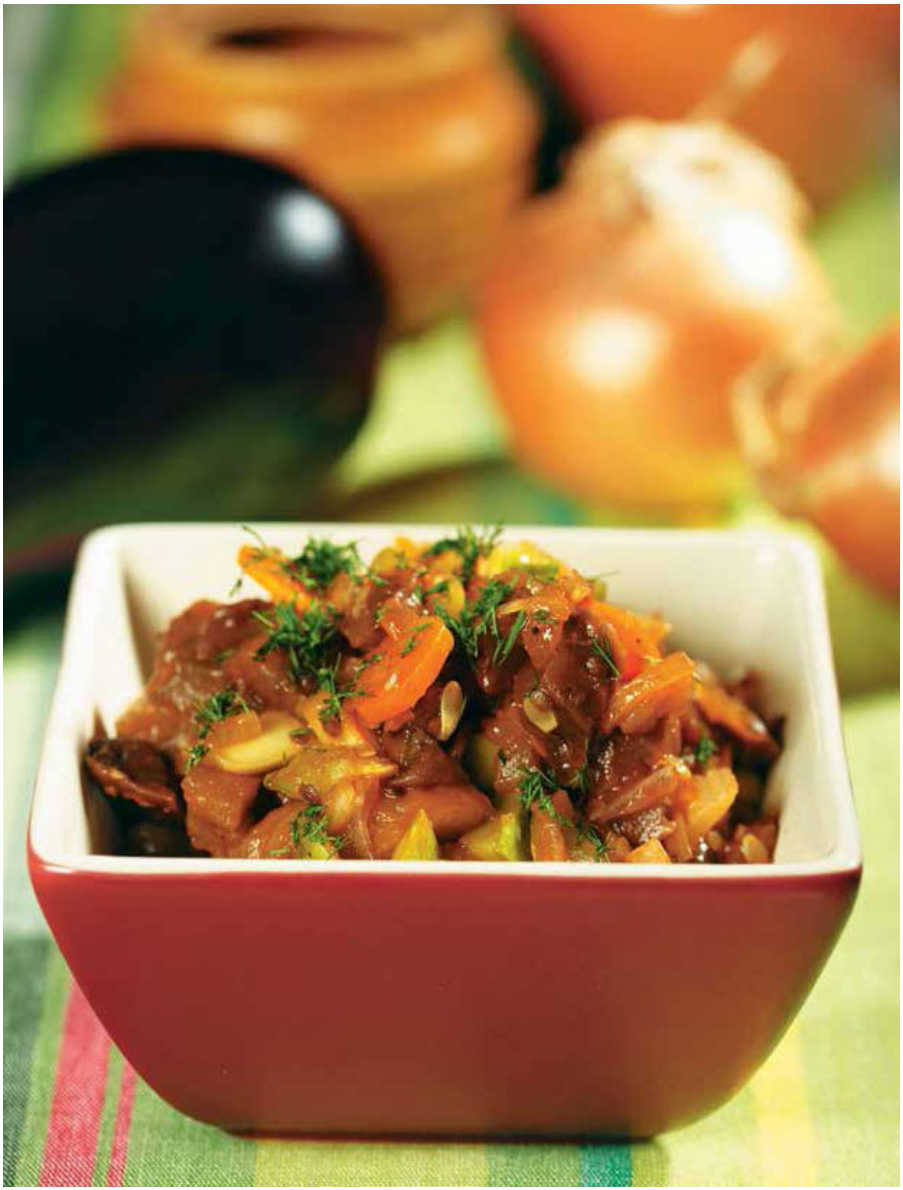
Икра чавычи – самая дорогая и редкая. Крупная, ярко-красная, нежная на вкус, с лёгкой горчинкой.

Икра – уникальный продукт по пищевой ценности. Каждая икринка содержит огромное количество витаминов и микроэлементов, а также белков и жиров. Пищевая ценность красной и чёрной икры одинакова. Традиционно икру рекомендуют употреблять для повышения защитных сил организма. Особенно полезна она при анемии и во время беременности.

В ресторанах икру подают как самостоятельную деликатесную закуску в стеклянной икорнице на льду. Однако на

домашнем столе в России чаще всего можно встретить бутерброды со сливочным маслом и икрой. Диетологи считают, что это сочетание, которое некоторым кажется не слишком аристократичным, на самом деле удачное, так как многие содержащиеся в икре витамины лучше усваиваются вместе с жирами. Икру также используют для украшения салатов и закусок, подают к блинам. Лучше всего подавать икру в самом начале застолья, так как она относится к закускам, возбуждающим аппетит.

2) Холодная закуска, приготовленная из измельчённых (чаще до пюреобразного состояния) овощей.



Икра баклажанная

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

1 крупный баклажан
2 кабачка
1 луковица

1 морковь
4 ст. л. растительного масла
2 ст. л. воды
1 ст. л. томатной пасты
1,5 ч. л. уксуса
свежая зелень петрушки и укропа
соль и перец по вкусу

Калорийность: 90 ккал

• Разогреть духовку до 200 °С, запекать баклажан до готовности в течение 8–10 минут. Достать из духовки, охладить, снять кожицу. Мякоть мелко нарезать.

• Кабачки очистить, нарезать кружочками, отправить в духовку на 5–6 минут, затем охладить, нарезать на мелкие кусочки.

• Лук очистить, мелко нарубить, морковь помыть, очистить, нашинковать соломкой. Подогреть в сковороде растительное масло, выложить лук и морковь, обжаривать 5–7 минут до полуготовности.

• В лук и морковь влить воду, добавить томатную пасту, тушить 10 минут. Затем добавить кабачки и баклажаны, тушить ещё 15–20 минут.

• Готовую икру выложить в тарелку, приправить уксусом, солью и перцем. Зелень помыть, мелко нарубить. Украсить икру рубленой зеленью и подавать к столу.

Имам баялды

Блюдо турецкой кухни, чьё название переводится как «имам упал в обморок». Баклажаны, запечённые с помидорами и сладким перцем.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

2 крупных баклажана
8 ст. л. оливкового масла
2 красные луковицы
2 сладких красных перца
4 помидора
5–6 зубчиков чеснока
2 ч. л. молотого острого красного перца
6 ст. л. мелко нарубленных грецких орехов
1 пучок кинзы
1 пучок петрушки
2 ч. л. зиры
соль и перец по вкусу

Калорийность: 87 ккал

• Баклажаны помыть, удалить хвостики, разрезать пополам. Вырезать часть мякоти из каждой половинки, чтобы получилась «лодочка».

• Каждую половинку посыпать солью, отложить на 1 час. Затем слегка отжать и обсушить. Внутреннюю часть смазать оливковым маслом, поместить на разогретую сковороду, обжарить 5–7 минут на среднем огне.

• Лук очистить, мелко порубить. Сладкий перец помыть, очистить от семян и перегородок, мелко нарезать. Помидоры помыть, нарезать кубиками, чеснок очистить, раздавить.

• Налить в сковороду оливковое масло, выложить лук, обжарить до мягкости, добавить молотый красный перец, выложить помидоры и орехи, перемешать.

• Зелень помыть, обсушить, мелко нарезать. Выложить в сковороду, добавить соль, перец, зиру, хорошо перемешать. Тушить на среднем огне ещё 5 минут.

• Баклажаны начинить овощной смесью, выложить на смазанный маслом противень, сбрызнуть оливковым маслом, отправить в разогретую до 180 °C духовку, запекать 30 минут.

Имбирь

Многолетнее травянистое растение семейства Имбирные. Сегодня насчитывается 144 вида имбиря, однако наиболее широко используемым является имбирь аптечный. Именно корневище этого растения применяют в медицине и кулинарии в качестве популярной пряности. Родина имбиря – Юго-Восточная Азия и Западная Индия, но сегодня его с успехом культивируют во многих странах мира.

Большой интерес к «рогатому корню» вызван его уникальными свойствами, делающими имбирь реальной альтернативой многим современным лекарственным препаратам. В странах Азии считают, что имбирь обладает свойствами противоядия. Содержащиеся в его составе вещества являются эффективным средством для профилактики рака кишечника. Кроме того, имбирь богат витаминами С, B_1, B_2, А, фосфором, магнием, кальцием, цинком, железом, калием и натрием. В нём содержатся эфирные масла, важнейшие аминокислоты и пр. Больше всего имбирь известен как уникальное природное средство, повышающее иммунитет. Жгучий вкус корня обусловлен содержащимися в нём веществами, оказывающими противовоспалительный эффект. Имбирь обладает успокаивающими свойствами, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, улучшает циркуляцию крови, стимулирует потенцию у мужчин.

В кулинарии имбирь широко используют как пряность, он входит в состав многих сложных специй, его добавляют в выпечку, готовят из него напитки. Имбирь дополняет мясные и рыбные блюда, а также десерты. Маринованный имбирь традиционно подают к суши.

В продаже можно встретить как свежий корень имбиря, так и

сухую специю – молотый имбирь. При добавлении в горячие блюда и в напитки предпочтительнее первый, в выпечку – второй.

Как выбирать

Свежий корень имбиря должен быть плотным, не вялым, с блестящей серовато-золотистой кожицей. Чем корень больше, тем он ароматнее. При отламывании свежий имбирь хрустит, место отлома должно быть влажным, а аромат – сильным. Несвежий корень имбиря может иметь неприятный, «отсыревший» запах и следы плесени. Также признаком несвежего имбиря являются сморщенная кожица и проклюнувшиеся зеленые ростки.

Как хранить

Свежий имбирь хорошо хранится в холодильнике, в отделении для овощей, плотно завёрнутым в пищевую плёнку. Имбирь боится сырости и быстро плесневеет во влажной среде. Также имбирь нельзя замораживать.

Сухую специю следует хранить в плотно закрывающейся ёмкости, в сухом и прохладном месте, не на прямом солнечном свете.

Подготовка

Так как основная часть полезных веществ содержится прямо под кожицей имбиря, следует счищать её очень тонким слоем. По возможности, лучше готовить, не снимая кожицу, особенно если она тонкая и не грубая.

Имбирный лимонад

На 4 порции
Время приготовления: 10 мин + охлаждение

1 лимон
4–5 см свежего корня имбиря
1 л воды
2–3 веточки мяты
мёд или сахар по вкусу

Калорийность: 21 ккал

• Лимон помыть, обсушить, стереть цедру (только жёлтый слой), выжать сок. Имбирь очистить (если кожица тонкая, можно не очищать), нарезать ломтиками, затем соломкой.

• Выложить имбирь, лимонную цедру и промытую мяту в кувшин, залить горячей водой (слегка остывшим кипятком). Дать остыть, затем влить лимонный сок.

• Подсластить напиток по вкусу мёдом или сахаром, удалить мяту и убрать в холодильник на пару часов. Перед подачей лимонад процедить.

Имбирное печенье

Время приготовления: 1,5 часа

70 г сливочного масла

80 г сахара
1 яйцо
250 г пшеничной муки
0,5 ч. л. соды
1 ч. л. молотой корицы
0,5 ч. л. молотой гвоздики
1 ч. л. молотого имбиря
1 ч. л. свежего натёртого имбиря
1 ст. л. какао-порошка
сахарная помадка (по желанию)

Калорийность: 325 ккал

• Размягчённое масло выложить в миску. Добавить сахар и яйцо, взбить смесь миксером в течение 2–3 минут до однородности.

• Всыпать в смесь муку, соду, специи, имбирь и какао, хорошо перемешать, чтобы не было комков. Завернуть тесто в пищевую плёнку, убрать в холодильник на 30 минут.

• Тесто раскатать в пласт толщиной 5–7 мм. С помощью специальных формочек вырезать фигурки. Противень застелить бумагой для выпечки, выложить печенье.

• Духовку разогреть до 180 °С, выпекать печенье 10–15 минут. Достать из духовки, остудить, подавать к столу.

• По желанию украсить печенье сахарной помадкой или собрать с помощью помадки в виде новогодних ёлочек.

Императорский омлет

см. Кайзершмаррн.

Инвентарь

см. Кухонный инвентарь.

Индейка

Мясо индейки. Домашнюю птицу, которую мы употребляем сегодня, вывели из дикой индейки, крупной птицы Нового Света, относящейся к семейству фазановых. Традиционным местом её обитания были США и Мексика. Мясо индейки особенно популярно в США, где её подают на такие праздники, как Рождество и День Благодарения. Индюшиное мясо считается одним из наиболее полезных, оно содержит минимальное количество жира, поэтому может войти в рацион любой диеты. Минимум холестерина, большое количество витаминов А и Е, лёгкая усвояемость и наличие полноценного белка делает индейку желанным продуктом на столе всех, кто заботится о своём здоровье. По количеству натрия мясо индейки опережает телятину и говядину, а ведь именно этот элемент необходим для регулирования обменных процессов и пополнения объёмов плазмы в крови. Кроме того, такое большое количество натрия даёт возможность готовить мясо практически без соли, что делает блюда из него ещё более полезными и диетическими. Мясо индейки содержит больше железа, чем курятина и говядина, поэтому её рекомендуют употреблять людям, страдающим железодефицитной анемией, также некоторые исследователи полагают, что регулярное употребление индейки служит профилактикой развития рака.

В кулинарии индейку готовят так же, как курицу: запекают, жарят, тушат, варят супы и холодцы. При выборе мяса индейки следует помнить, что более светлое филе грудки, малокалорийное и диетическое, при варке или жарке может быть

суховатым, филе голеней темнее, а на вкус нежнее.

Холодец из индейки

На 8 порций
Время приготовления: 4 часа 20 мин + охлаждение

1 бедро индейки
2–3 крыла индейки
1 морковь
1 луковица
4–5 горошин чёрного перца
1,5 ч. л. соли
3–4 зубчика чеснока
1 пучок зелени петрушки для украшения
горчица для подачи

Калорийность: 179 ккал

• Бедро и крылья вымыть, обсушить. Морковь и лук очистить. Положить мясо и овощи в кастрюлю, добавить перец горошком, посолить. Налить воды так, чтобы её уровень был выше мяса с овощами на 5–7 см. Довести бульон до кипения, снять пену, убавить огонь до слабого, варить 4 часа.

• Через 2 часа от начала варки достать лук и морковь, если бульон сильно уварился, добавить немного воды.

• Готовую индейку выложить из кастрюли, остудить, бульон процедить через мелкое сито.

• Мясо очистить от костей и кожи, разделить на мелкие кусочки ножом или вилкой. Чеснок очистить, мелко нарубить.

• В подготовленную посуду выложить мясо, добавить чеснок. Залить всё бульоном. Украсить веточкой зелени. Убрать в холодильник для застывания. Готовый холодец подавать к столу с горчицей.

Индейка с абрикосами

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

600 г филе индейки
1 ст. л. сливочного масла
3 луковицы
0,5 стакана томатного сока
0,5 стакана сухого белого вина
1 ч. л. сахара
0,25 ч. л. молотого острого красного перца
0,25 ч. л. молотой корицы
200 г спелых абрикосов
1 ч. л. винного уксуса
5 зубчиков чеснока
0,5 пучка петрушки
0,5 пучка укропа
соль по вкусу

Калорийность: 131 ккал

• Филе индейки помыть, слегка обсушить, нарезать на крупные кубики. Сливочное масло растопить в сковороде, выложить филе, обжарить 6–7 минут до золотистого цвета, затем

переложить в глубокую кастрюлю.

• Лук очистить, мелко нарезать, выложить в сковороду, в которой жарилось мясо, спассеровать. Добавить томатный сок, вино, сахар, перец и корицу. Хорошо перемешать, тушить на слабом огне 3–4 минуты.

• Смесь из сковороды перелить в кастрюлю с индейкой, тушить 20 минут на слабом огне.

• Вымыть абрикосы, удалить косточки, разрезать на четыре части, выложить к мясу. Добавить уксус, посолить по вкусу, тушить под закрытой крышкой ещё 10–12 минут.

• Чеснок очистить, мелко порубить. Зелень помыть, обсушить, мелко нарезать.

• За 5 минут до готовности индейки добавить чеснок и зелень. Снять с огня, дать настояться 5–7 минут. Выложить на блюдо, подавать индейку горячей.

Филе индейки с ягодным соусом

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин

5 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. горчицы
0,25 ч. л. соли
0,25 ч. л. молотого чёрного перца

1 ст. л. жидкого мёда
500 г филе индейки
2 ст. л. оливкового масла
Для соуса
0,5 апельсина
200 г свежей или замороженной клюквы или брусники
1 ст. л. жидкого мёда

Калорийность: 137 ккал

• В миске смешать соевый соус, горчицу, соль, перец, мёд. Филе индейки помыть, обсушить, разрезать на куски, поместить в маринад. Накрыть миску с индейкой пищевой плёнкой, отправить на 30 минут в холодильник.

• В сковороде разогреть оливковое масло, обжарить куски филе с обеих сторон, чтобы оно подрумянилось, посолить по вкусу.

• Противень застелить фольгой, уложить куски филе, полить маринадом, завернуть фольгу, поместить на 10–15 минут в хорошо разогретую духовку.

• Приготовить соус: апельсин помыть, натереть цедру на тёрке, выложить в миску. Туда же выжать апельсиновый сок.

• В небольшую кастрюлю всыпать клюкву или бруснику, залить её соком апельсина с цедрой, добавить мёд, довести до кипения. Убавить огонь, проварить около 20 минут, пока смесь не загустеет.

• Филе достать из духовки, уложить на блюдо, полить сверху готовым соусом, подавать к столу.

Индийская кухня

Индийская кухня начала формироваться около 5000 лет назад, за долгое время существования в ней смешались кулинарные традиции народностей, живших на территории страны. Кроме того, в разное время в ней оставили след монголы, британцы, французы и португальцы, что добавило кухне разнообразия. Так, португальцы завезли в Индию перец, который пришёлся по вкусу местным жителям, они стали активно использовать его при приготовлении блюд. Монголам индийцы обязаны появлением таких блюд, как жирный плов из риса, сухофрукты, бирьяни и др. Французы научили индийцев готовить суфле и багет. Несмотря на активное внедрение иноземных кулинарных традиций, индийская кухня сумела сохранить свой основной стержень, науку о правильном питании, берущую корни из Аюрведы. И по сей день из этой древней системы медицины и философии индийцы черпают знания о правилах сочетания продуктов и о том, как следует употреблять пищу. Любой индиец знает, что есть нужно в одно и то же время, употреблять пищу следует в приятной обстановке и не переедать. Аюрведа даёт чёткие рекомендации относительно совместимости продуктов, поэтому каждое блюдо индийской кухни построено таким образом, чтобы входящие в его состав ингредиенты гармонично дополняли друг друга.

Особенностью индийской кухни является обильное использование разнообразных специй. Они присутствуют практически в любом блюде, будь то мясо или десерт. К числу самых популярных пряностей относятся кориандр, тмин, чёрный перец, кардамон, молотая куркума, гвоздика, корица, мак и мускатный орех. «Королём специй» можно назвать карри. В его состав входит несколько пряностей, а основу составляет куркума. Интересно, что лишь в индийской кулинарной традиции существует обычай обжаривать специи перед использованием, что многократно усиливает их аромат. Поджаренную смесь специй называют «масала».

Основу индийской кухни составляют овощи и фрукты, молочные продукты, рыба, рис и бобовые, а также мучные изделия, в частности, разнообразные лепёшки (чапати, роти, парата, наан, пури, доса и пр.). Самые распространённые блюда – это дхал (дал), представляющий собой густую похлёбку из гороха или чечевицы, и сабджи – пряное овощное рагу.

На севере страны готовят блюда из баранины, а употребление говядины и мяса другого крупного рогатого скота запрещено

религиозными законами. Нужно отметить, что колыбелью модного в наши дни вегетарианства также является Индия. Сегодня вегетарианцами в Индии является, по разным данным, от 40 до 80 % населения. Индийская кулинарная традиция позволяет готовить необыкновенно вкусные, ароматные и пряные блюда, в которых нет ни кусочка мяса.

Процесс приготовления пищи в Индии считается священным ритуалом. Во время готовки пробовать еду нельзя, а приготовленное блюдо сначала предлагают вкусить богам и лишь затем приступают к еде.

Во время индийских трапез разнообразные кушанья, как правило, подаются все сразу, на одном большом металлическом подносе – и сам поднос, и набор блюд на нём называют «тхали». В простом, повседневном варианте в состав тхали входит 5–6 блюд, а на праздничном столе их число может доходить до 25. Обязательная часть любой трапезы – отварной рассыпчатый рис, чей вкус смягчает остроту основных блюд.

Из напитков в Индии более всего популярен чай, самая известная его разновидность – масала чай, то есть чай со специями, в который также добавляется сгущённое молоко. Здесь варят вкусный кофе, пьют различные соки. Алкоголь в Индии употребляют в небольших количествах и только за ужином. Во время других трапез блюда всегда дополняются свежей водой.

Важнейшие блюда индийской кухни (в алфавитном порядке):[2]

Бирьяни – индийский аналог плова.

Бурфи – сливочная помадка.

Бхайджи – острый перец в кляре из гороха.

Виндалу – маринованное в уксусе мясо, тушённое с чесноком и острыми приправами.

Гулаб джамун – шарики из смеси миндаля, муки и йогурта, политые мёдом.

Гуштабу – фрикадельки с густым соусом из мясного бульона и молока, с добавлением кардамона.

Гхи (ги) – топлёное масло.

Дхал (дал) – суп из бобовых.

Карри – категория блюд, имеющих густую консистенцию, в состав которых входит одноимённая смесь специй.

Кичари – смесь риса с мунг далом и специями.

Манго ласси – коктейль из натурального йогурта и манго.

Наан – треугольная сдобная лепёшка, посыпанная маком.

Пулао – индийский плов.

Райта – соус на основе натурального йогурта с добавлением

трав, реже овощей.

Расам – вегетарианский суп.

Сабджи – пряное рагу из овощей.

Самоса – пирожки с начинкой из овощей, куркумы и зелени.

Тхали – набор блюд, дополненных отварным рисом и поданных на одном подносе.

Цыплёнок тандури – приготовленный в глиняной печи.

Чапати – пресные лепёшки.

Чатни – густой соус, оттеняющий вкус основного блюда.

Шорба – суп из баранины.

Халава – десерт из манной крупы.

Инжир

Растение семейства Тутовые, известное под многими названиями – фиговое дерево, смоковница; плод инжира также называют фигой или винной ягодой. Произрастает инжир в Средней Азии, на Кавказе, в Крыму, Карпатах, странах Средиземноморья, на Черноморском побережье Краснодарского края, в Абхазии. Инжир считают одним из самых древних окультуренных растений. Его родиной была Аравия, откуда он попал в Финикию, Египет и Сирию. Инжиром в своё время утоляли голод отряды Александра Македонского. Отправляясь в поход, они брали с собой сушёный инжир.

В инжире содержится целая «таблица Менделеева», при этом он обладает замечательным вкусом, и даже в высушенном виде инжир сохраняет свои полезные свойства. Инжир богат натрием, калием, кальцием, магнием, железом, фосфором. Кроме того, в его составе витамины С, B_1, B_2, Е, бета-каротин, никотиновая кислота, органические кислоты, пектины и ферменты. Регулярное употребление инжира способствует нормализации пищеварения, улучшает работу кишечника и почек, способствует выведению токсинов, укрепляет кости, снижает уровень сахара в крови. Свежий инжир рекомендован при тахикардии и анемии. В лечебных целях используют сами плоды и их отвар.

В кулинарии инжир часто используют для улучшения вкуса блюд. Его сочетают с мясом и рыбой, добавляют в десерты, тушат и используют в салатах.

Как выбирать

При выборе свежего инжира следует отдавать предпочтение спелым упругим плодам с неповреждённой кожицей. Сушёный инжир должен быть без пятен на поверхности, на ощупь мягким, допускается наличие белого налёта. Цвет инжира зависит от его сорта.

Как хранить

Свежий инжир может храниться в холодильнике не более 2 недель. Длительному хранению подлежит только сушёный инжир. Его следует поместить в сухое прохладное место, где он может храниться несколько месяцев.

Закуска из инжира с хамоном и козьим сыром

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

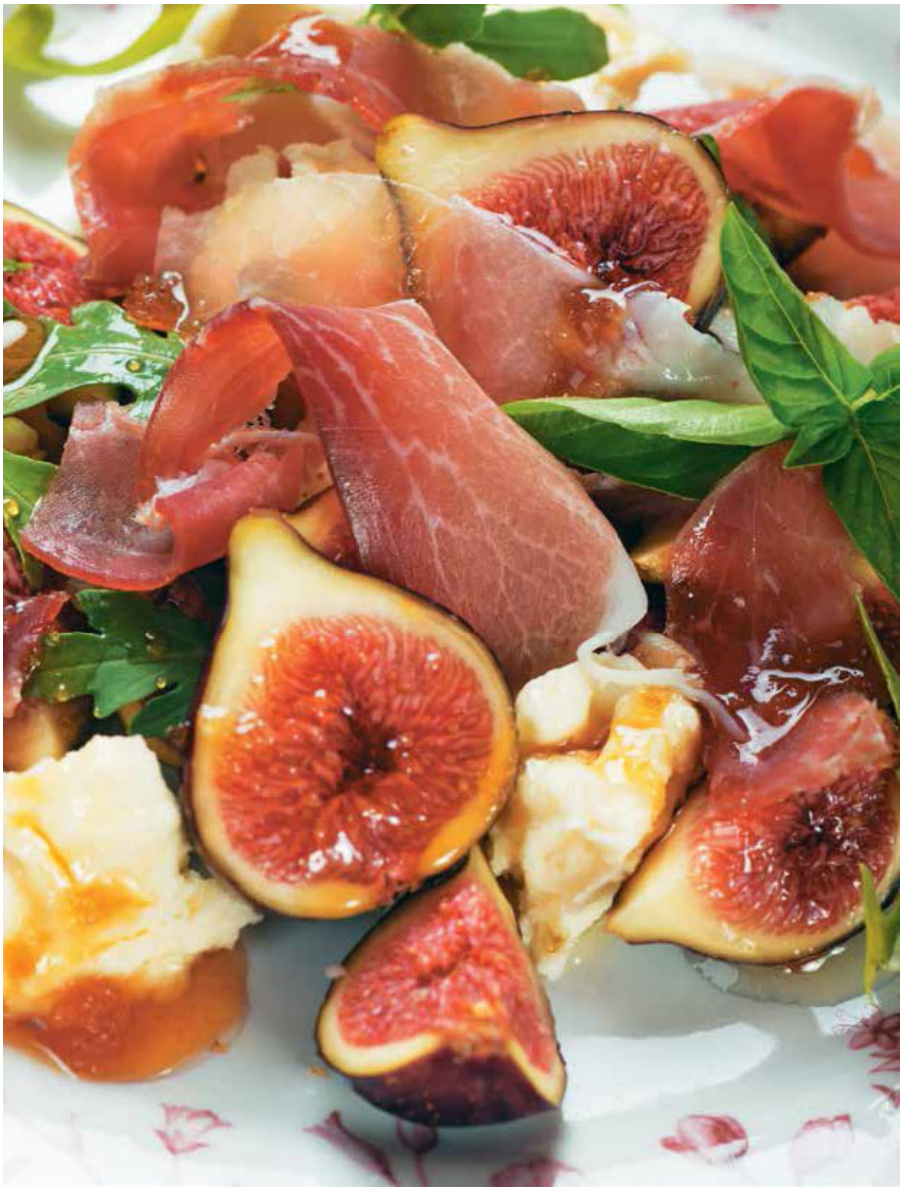
4 спелых свежих инжира
75 г мягкого козьего сыра
4 ломтика хамона
смесь салатных листьев или руккола
1 ст. л. жидкого мёда
1 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. светлого бальзамического уксуса
зелень для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 315 ккал

• Инжир вымыть, вытереть насухо, разрезать на 4 части.

• Козий сыр нарезать тонкими ломтиками. Хамон разрезать на несколько кусков.

• На блюдо выложить салат или рукколу, инжир, сыр, хамон, приправить солью и перцем, полить мёдом, оливковым маслом и уксусом. Украсить зеленью.



Салат с инжиром и сыром бри

На 1 порцию
Время приготовления: 20 мин

2 спелых инжира
50 г сыра бри
2–3 листа салата

1 ст. л. очищенных кедровых орешков
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. бальзамического соуса-крема
свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 296 ккал

• Инжир вымыть, вытереть насухо, нарезать кружочками или дольками. Сыр нарезать ломтиками.

• Листья салата вымыть, обсушить, порвать на куски.

• Кедровые орешки слегка обжарить на сухой сковороде.

• На блюдо выложить листья салата. Сверху уложить инжир, чередуя с ломтиками сыра. Посыпать кедровыми орешками.

• Заправить салат оливковым маслом и бальзамическим соусом. Посыпать свежемолотым перцем и подавать.

Пудинг из инжира по-креольски

На 4 порции
Время приготовления: 2,5 часа

2 яйца
2 ломтика белого хлеба
1 стакан молока

250 г сушёного инжира
2 ст. л. сахара
3 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. панировочных сухарей

Калорийность: 120 ккал

• Отделить белки яиц от желтков, белки убрать в холодильник. С ломтиков хлеба срезать корку, залить их молоком, оставить на 15 минут. После этого отжать хлеб, молоко отставить.

• Инжир вымыть, срезать плодоножку, мелко нарубить.

• Яичные желтки взбить с сахаром, добавить 2 ст. ложки сливочного масла, размягчённого при комнатной температуре. Туда же влить оставшееся от вымачивания хлеба молоко, всыпать инжир и хлеб, хорошо перемешать.

• Белки достать из холодильника, взбить, ввести в смесь, перемешать.

• Форму для выпечки смазать маслом, посыпать панировочными сухарями, выложить пудинг. Установить форму в высокий противень, на дно которого налить воды так, чтобы она доходила до половины высоты формы.

• Духовку разогреть до 170 °С, поместить туда пудинг, выпекать 2 часа. Достать, охладить и подавать к столу.

Ирга

Растение из семейства Розоцветные. Плодоносит ирга чёрно-синими ягодами, которые на самом деле являются маленькими, не более 10 мм в диаметре, яблочками. Насчитывается до 19 видов ирги, большая часть из которых произрастает в умеренном поясе Северного полушария. Дикую иргу можно встретить в Северной Америке, Центральной и Южной Европе, на Кавказе, в Крыму, в Японии и других регионах.

Употреблять плоды ирги в пищу стали давно, а вот возделывать растение – относительно недавно. В XVI веке в Англии начали разводить иргу и использовать её для производства вина, затем эта традиция перешла в Голландию. В XIX веке в США и Канаде появились первые искусственно созданные плантации этого растения. Поскольку ирга – растение неприхотливое, возделывать её легко, а получаемые при этом урожаи обильны.

Помимо замечательного вкуса привлекательна ирга также и своим богатым витаминно-минеральным составом. В маленьких синих ягодах-яблочках содержится большое количество витамина Р, оказывающего благотворное влияние на сосуды, витамин С, по содержанию которого ирга превосходит виноград, витамины группы В, каротин, сахара, клетчатка, пектины и полезные

микроэлементы. В лечебных целях иргу рекомендуют употреблять людям, страдающим варикозной болезнью, гипертонией, заболеваниями сердца, а также в качестве общеукрепляющего средства. Вино, приготовленное из ирги, обладает целебными свойствами, для лечения применяют также настойку цветков и отвары.

В кулинарии используют сушёные и свежие плоды ирги. Из них варят компоты и варенье, добавляют в десерты.

Как выбирать

Выбирать следует полностью спелые плоды. Они имеют характерную чёрно-синюю окраску, плотные на ощупь, с неповреждённой кожицей. Плоды с сухой кожицей должны быть достаточно мягкими, насыщенного цвета.

Как хранить

Лучше всего хранить иргу в засушенном или замороженном виде.

Варенье из ирги

Время приготовления: 30 мин

1 кг ирги
1 кг сахара
1 стакан воды
3 г лимонной кислоты

Калорийность: 258 ккал

• Ягоды промыть, хорошо обсушить. Воду вскипятить на огне, добавить сахар, перемешать, довести до кипения.

• В кипящий сироп высыпать ягоды, уменьшить огонь и варить на слабом огне до готовности. В конце добавить лимонную кислоту.

• Разлить варенье по банкам либо остудить и подавать к столу.

Иримшик

Традиционный казахский полутвёрдый сыр. Готовят иримшик из коровьего, овечьего, козьего молока или их смеси. Сыр представляет собой комочки золотисто-коричневого цвета, его жирность не превышает 30 %, а вкус и аромат нельзя перепутать ни с одним другим видом сыра. Иримшик приятно пахнет топлёным молоком и отличается сладковато-молочным вкусом. Обычно этот сыр подают как самостоятельную закуску.

Ирландская кухня

Ирландская кухня никогда не делилась на «кухню для бедных» и «кухню для богатых». И те, и другие испокон веков питались простой пищей. Возможно поэтому, в отличие от многих других, ирландская кухня не может похвастаться сложными рецептами, все блюда готовятся просто, но от этого они не становятся менее вкусными. Ирландцы не спешат подвергать продукт сложной кулинарной обработке. Ещё не так давно домашнюю птицу и дичь даже не ощипывали, а просто обмазывали глиной и запекали на огне. Затем глину снимали вместе с перьями и кожей и ели мясо. Сегодня продукты чаще всего варят, тушат или жарят.

Особенно любят в Ирландии разнообразные рагу, в которых смешиваются разные продукты: мясо, птица, овощи. Это блюдо – настоящая находка для хозяек, ратующих за использование любого кусочка, остающегося на кухне. Важное место занимают молочные продукты, среди которых сыры, масло и творог. Традиционный ирландский хлеб готовится из ячменя и овса, а выпечку из пшеничной муки раньше подавали только к праздничному столу.

«Королём» ирландской кухни можно назвать картофель. С тех пор как его завезли из Нового Света, ирландская кухня пополнилась множеством новых рецептов, среди которых картофельные оладьи, картофельный хлеб, картофельное пюре с капустой и пр.

Ирландцы любят и умеют готовить рыбу. Чаще всего это форель, треска, сельдь и лосось. Супы также пользуются большой популярностью у ирландцев, так как это простые и сытные блюда. В числе самых любимых рыбный суп и геркулесовый суп из петуха.

Что касается выпечки, то выбор её достаточно велик. Ирландские пироги с картофелем, мясом, фруктами отлично сочетаются с чаем, который в Ирландии очень любят и, как показывают исследования, пьют больше, чем где-либо в мире. Однако у многих Ирландия ассоциируется не с чаем, а с кофе по-ирландски. Появился этот напиток не так давно, лишь в 1952 году, и представляет собой смесь кофе с виски. Виски – это «визитная карточка» Ирландии, один из старейших крепких спиртных напитков в Европе, который начали изготавливать в XII веке. В отличие от шотландского, ирландский виски всегда тройной перегонки, поэтому отличается особенно мягким вкусом.

Нельзя обойти вниманием и ирландские десерты.

Знаменитые кексы с изюмом, яблочный пирог, картофельное печенье представляют собой настоящую гордость ирландской кухни.

Важнейшие блюда ирландской кухни (в алфавитном порядке): [3]

Брамбрак – хлеб со свежим виноградом и можжевельником.
Ирландская уха – из морской рыбы с овощами.
Ирландское рагу – тушёная баранина с картофелем и луком.
Коддл – сосиски и бекон, тушённые с картофелем и луком.
Колканнон – картофельное пюре с капустой и маслом.
Кофе по-ирландски – с добавлением виски, сливок и пр.
Крубинс – свиные ножки, популярная закуска.
Содовый хлеб – бездрожжевой хлеб на соде и пахте.
Чемп – картофельное пюре с зелёным луком.

Ирландская уха

Традиционный ирландский рыбный суп.

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

500 г морской рыбы
4 стакана воды
1 луковица
4 картофелины
3 помидора
2 ст. л. свиного жира
5–6 горошин чёрного перца
1 ч. л. молотого мускатного ореха
1 пучок укропа
1 зелёного лука
соль по вкусу

Калорийность: 61 ккал

• Рыбу почистить, удалить голову, хвост и плавники. Вырезать жабры, помыть. Разрезать тушку пополам, удалить хребет.

• В кастрюлю сложить голову, хребтовую кость, плавники и хвост, залить водой, довести до кипения. Снять пену, уменьшить огонь до среднего, варить ещё 30 минут. Затем снять бульон с огня, процедить.

• Лук очистить, нарезать полукольцами. Картофель очистить, помыть, нарезать кубиками. Помидоры окунуть на 2 минуты в кипящую воду, затем поместить в холодную воду и очистить от кожицы. Мелко нарезать. Рыбное филе нарезать кусками.

• Растопить в сковороде свиной жир, обжарить лук в течение 5 минут до мягкости.

• На дно большой кастрюли выложить лук, затем картофель и помидоры, добавить перец и мускатный орех. Залить всё рыбным бульоном, посолить по вкусу. Довести до кипения, уменьшить огонь, варить 30 минут на слабом огне. Выложить в уху куски рыбы, варить ещё 10 минут до готовности.

• Зелень помыть, обсушить, мелко нарезать. Всыпать в уху за 4 минуты до окончания варки, перемешать. Снять с огня. Разлить суп по тарелкам, подавать горячим.

Ирландское рагу

Одно из самых популярных ирландских блюд, которое часто упоминается в произведениях литературных классиков. Известно, что его особенно любил Фридрих Энгельс. Классическое рагу готовят из баранины или говядины, которую тушат вместе с картофелем и специями. Блюдо получается вкусным, ароматным и очень сытным.

На 6 порций
Время приготовления: 2,5 часа

1,25 кг говядины
2 ст. л. оливкового масла
1 луковица
1 зубчик чеснока
2 ст. л. пшеничной муки
300 мл пива
2 моркови
3 картофелины
3–4 веточки тимьяна
соль и перец

Калорийность: 170 ккал

• Говядину помыть, нарезать на куски толщиной 2 см. На сковороде подогреть оливковое масло, обжарить мясо, пока оно не потеряет красный оттенок. Затем снять мясо со сковороды, отложить.

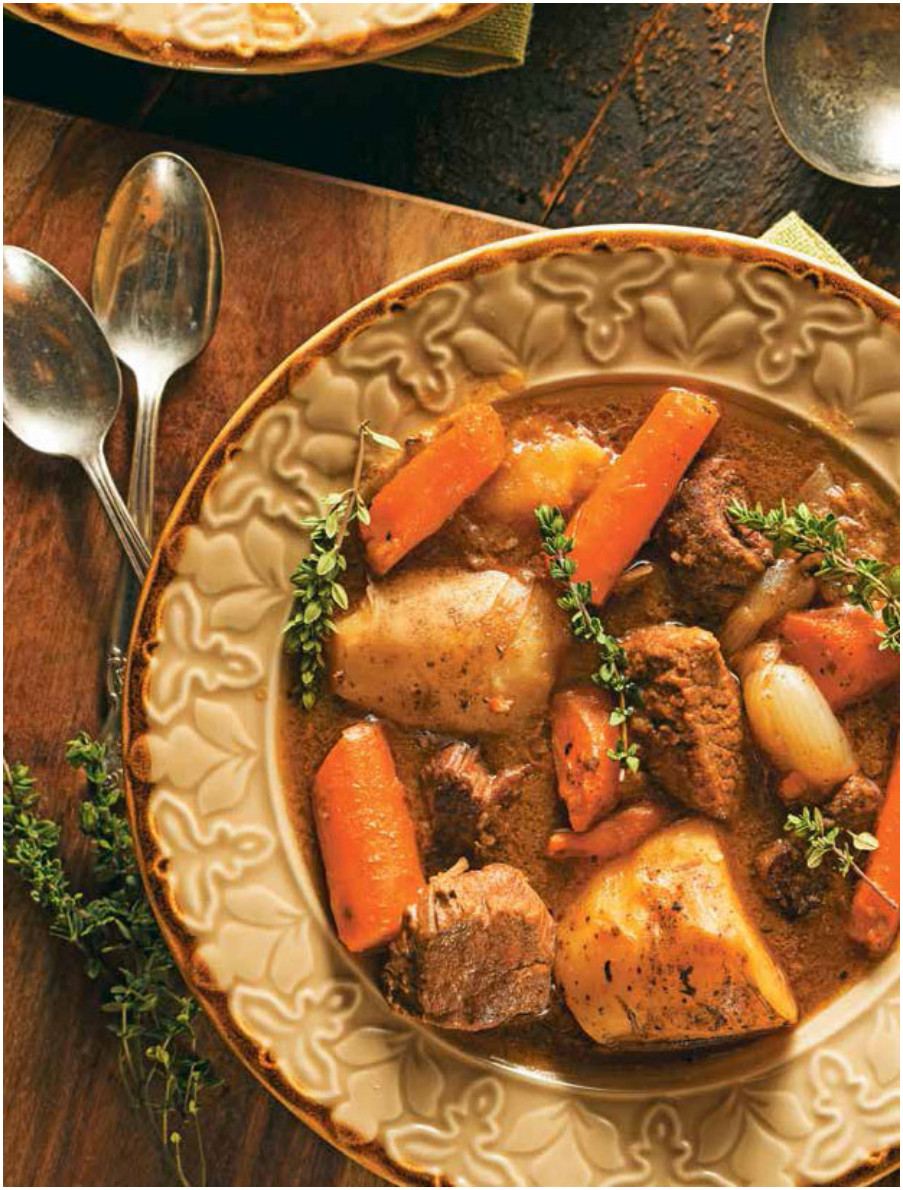
• Лук очистить, нарезать полукольцами, чеснок очистить, мелко порубить. В оставшемся масле спассеровать лук и чеснок до мягкости, затем всыпать муку, перемешать, положить куски обжаренного мяса.

• Влить в сковороду пиво, ещё раз перемешать. Тушить 1 час на слабом огне, пока мясо не станет мягким.

• Морковь очистить, картофель хорошо промыть, овощи крупно нарезать. Выложить морковь и картофель к мясу, добавить соль и перец, перемешать, долить рагу водой или бульоном, чтобы жидкость полностью покрывала мясо. Довести до кипения, затем уменьшить огонь.

• Добавить веточки тимьяна, тушить на слабом огне, периодически помешивая, 30–40 минут, до готовности мяса и овощей.

• Перед подачей рагу украсить веточками тимьяна.



Ирландский виски

см. Виски.

Искандер-кебаб

Блюдо турецкой кухни. Жареная баранина под томатным соусом, подаётся на лепёшках из пресного теста.

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

800 г баранины
2–3 ст. л. растительного масла
1 стакан кефира
2 средних помидора
4 сладких перца
Для теста
2 стакана пшеничной муки
2 ст. л. сухих дрожжей
соль по вкусу
Для соуса
1,5 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. сушёного тимьяна
соль и перец по вкусу

Калорийность: 327 ккал

• Приготовить тесто. Муку просеять в миску, добавить дрожжи, посолить по вкусу. Постепенно вливая тёплую воду, замесить мягкое тесто и поставить его в тёплое место на 30–40 минут. Раскатать тесто в пласт толщиной 1 см, выложить на противень. Выпекать лепёшку в духовке при температуре 180 °С в течение 12–15 минут, до золотистого цвета.

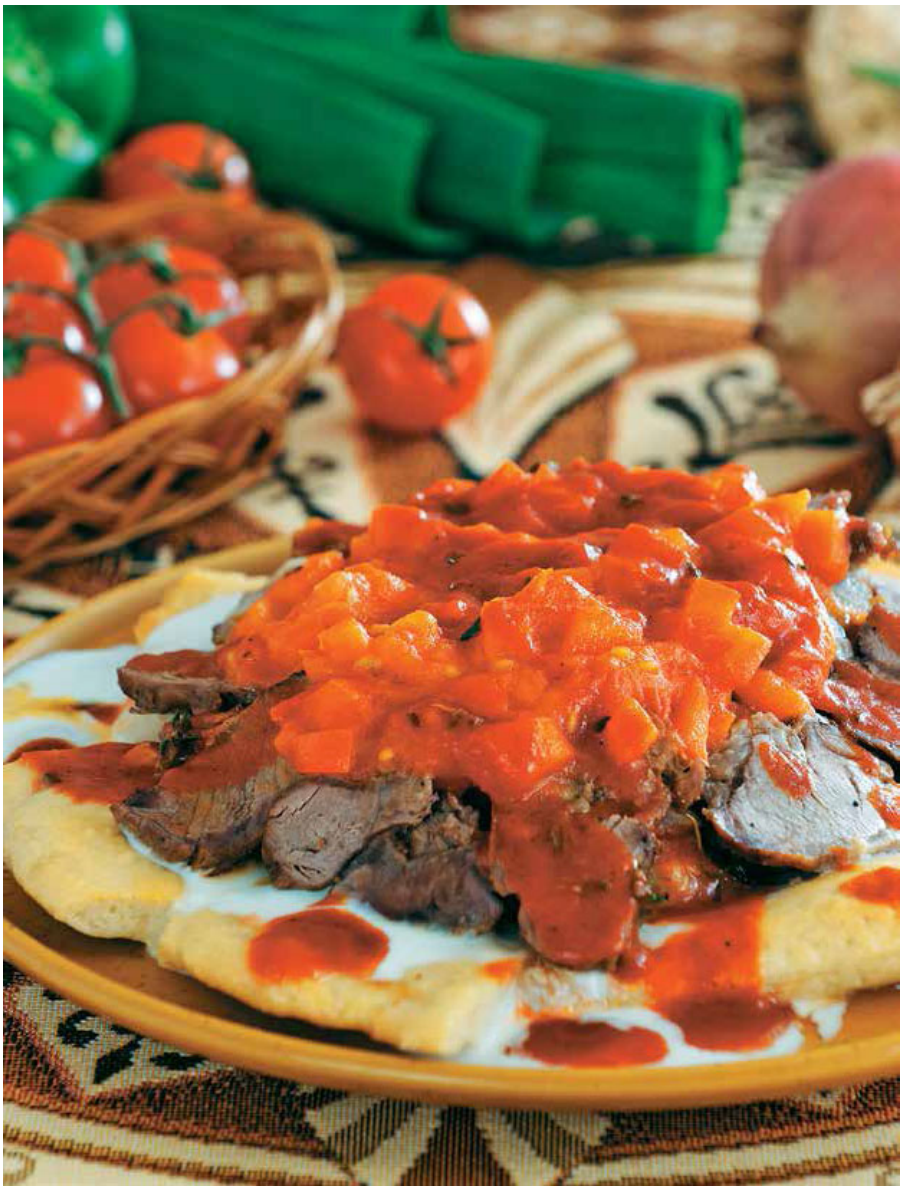
• Баранину вымыть, обсушить и нарезать на крупные куски. В сковороде разогреть масло, обжарить мясо на среднем огне в течение 10–12 минут. Снять с огня, немного охладить, нарезать тонкими ломтиками.

• Готовую лепёшку разрезать на небольшие куски, разложить по тарелкам, полить кефиром.

• Приготовить соус. В сковороде смешать томатную пасту, сливочное масло, тимьян, соль и чёрный перец, влить немного воды и, помешивая, прогреть на среднем огне до образования однородного соуса средней густоты.

• Помидоры и сладкий перец мелко нарезать, потушить в отдельной сковороде 7–8 минут.

• На залитую кефиром лепёшку уложить слоями мясо и овощи, полить томатным соусом.



«Искушение Янсона»

Блюдо шведской кухни, картофельная запеканка с анчоусами. Существует несколько версий происхождения необычного названия блюда, самая популярная из которых гласит, что оно было названо в честь монаха Эрика Янсона, который в 1846 году бежал из Швеции в США, опасаясь преследования за свои радикальные религиозные взгляды. Вместе со своими последователями он основал колонию в Иллинойсе и объявил употребление пищи грехом, который отвращает мысли от Бога, посадив колонистов на голодную диету. Но однажды колонисты застали Янсона за поеданием блюда, состоящего из картофеля, лука, анчоусов и жирных сливок. И неизвестно, что явилось большим потрясением для соратников Янсона: чарующий запах этого блюда или моральное падение их предводителя.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

1,2 кг картофеля
4 средние луковицы
4 ст. л. сливочного масла
20 горошин белого перца
75 г филе анчоусов
3 стакана сливок более 30 % жирности
2 ст. л. панировочных сухарей
соль по вкусу

Калорийность: 119 ккал

• Картофель очистить, нарезать на тонкие кружочки. Лук очистить, нарезать полукольцами.

• Разогреть в сковороде половину сливочного масла, выложить лук, пассеровать на среднем огне 3–4 минуты, до золотистого цвета. Белый перец раздавить плоской стороной ножа.

• Форму для запекания смазать оставшимся сливочным маслом, выложить половину картофеля, на него – слой анчоусов и слой лука, посыпать белым перцем, посолить. Сверху выложить оставшийся картофель, залить блюдо сливками.

• Запечь в духовке при температуре 180 ˚С в течение 40–45 минут. За 5 минут до готовности достать запеканку из духовки, посыпать панировочными сухарями.

Исландская заправка

Исландский соус на основе майонеза, который используется для маринования сельди.

Сельдь по-исландски

500 г филе слабосолёной сельди
3 средние луковицы

Для заправки
2 ст. л. сметаны более 20 % жирности
0,5 ч. л. порошка горчицы
3 ст. л. коньяка
150 мл майонеза
1 ст. л. уксуса 9 %
соль и перец по вкусу

Калорийность: 209 ккал

• Филе нарезать на средние кусочки. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами. В посуду для подачи уложить слоями сельдь и лук.

• Приготовить заправку. Сметану смешать с горчицей, взбить до состояния лёгкого крема. Продолжая взбивать, добавить коньяк. В приготовленную смесь добавить майонез, перемешать. Влить уксус, посолить, ещё раз перемешать.

• Приготовленной заправкой залить сельдь с луком. Выдержать блюдо при комнатной температуре 3–6 часов.

notes

Примечания

1

Рёсти – швейцарское блюдо из тёртого картофеля, напоминающее драники *(см. Рёсти)*.

2

*

3

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.